

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

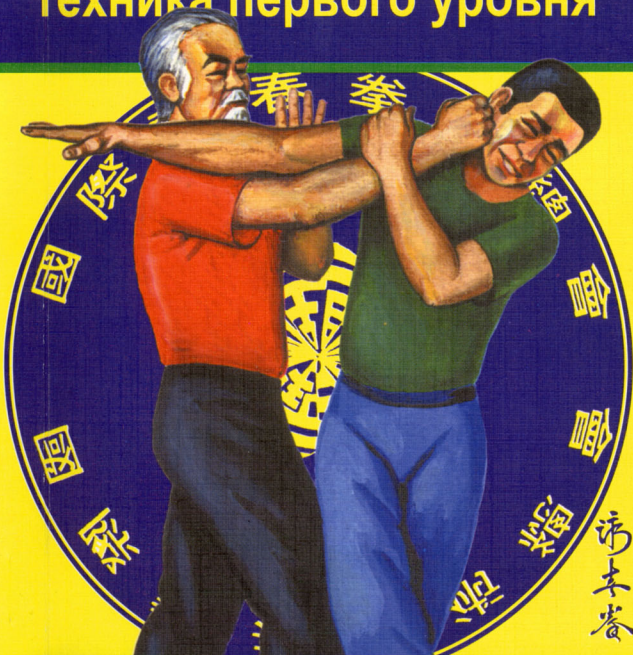
БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

ВИН ЧУНЬ

техника первого уровня



Лю Вэйхань

Лю Вэйхань

Вин Чунь

Техники первого уровня

Книга первая

СПОРТ-ПРЕСС

2002

УДК 796
ББК 75.715
Л 93

Серия основана в 2002 году

Лю Вэйхань

Л 93 Вин Чунь. Книга первая.
Х. Дудукчан И.М., 2002-128 с.: ил.-(Боевые искусства).
ISBN 996-96138-2-5

Предлагаемая вниманию читателя книга является первой в серии книг, раскрывающих секреты одного из наиболее известных и эффективных стилей китайского УШУ Вин Чунь.

В работе подробно изложены основополагающие принципы школы Вин Чунь, базовая техника, теория рукопашного поединка, изучаемые на начальном этапе обучения.

Книга содержит большое количество иллюстраций, что делает ее более наглядной и удобной для восприятия.

УДК 796
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лю Вэйхань, 2002

© Серия, оформление
Дудукчан И.М., 2002

Содержание

Введение	4
Основные принципы и структура Вин Чунь	9
Философские и психофизические основы Вин Чунь	11
Базовая техника Вин Чунь	15
Техника рук	24
Сиу Лим Тао	36
Техника Чи Сау	66
Техника Лап Сау	78
Техника атаки	81
Техника защиты	98
Тренировочный процесс в Вин Чунь и его принципы	123
Заключение	125

ISBN 996-96138-2-5

Введение

Согласно легендам, как и большинство стилей китайского ушу, Вин Чунь берет свое начало от Южного Шаолиньского монастыря. После его поджога и разрушения спастись удалось пятерым монахам, среди которых была монахиня Нг Мэй — единственная женщина в обители и самая старшая из них.

Скрываясь от маньчжурских властей Нг Мэй после долгих скитаний по стране окончательно поселилась в монастыре «Белого Журавля», расположенного на горе Тай Лунь недалеко от провинции Юннань. Она сосредоточилась на практике Дзен-буддизма, не переставая совершенствоваться в боевом искусстве. Нг Мэй часто задумывалась о создании более эффективно-го боевого стиля, который был бы одновременно прост в изучении, а так же не требовал больших затрат физических сил, как в процессе тренировок, так и в реальном поединке.

Толчком к созданию нового стиля послужил случай, когда монахиня стала свидетельницей схватки между лисицей и журавлем. Лисица все время кружила вокруг журавля, пытаясь сделать решающий бросок, а журавль постоянно поворачиваясь грудью к лисице, отбивал атаки крыльями, одновременно пытаясь клюнуть ее в голову. Иногда лисица уворачиваясь от клюва журавля, пыталась лапой ударить его по голове. Поединок в конце концов закончился безрезультатно и лисице пришлось ретироваться. Увиденное оказало на Нг Мэй неизгладимое впечатление и послужило стимулом к созданию нового стиля. В его основу легли короткие и простые базовые движения. Новая система была экономичной и избавленной от всех ненужных для реального боя техник. Так же были изменены и фундаментальные принципы ведения поединка. Нг Мэй поставила во главу угла принцип: победить противника, используя технику и ловкость, а не грубую силу. Это достигалось благодаря филигранной технике рук, гибкой работе корпуса и быстрым коротким передвижениям. Основной акцент был сделан на поражение наиболее уязвимых точек на теле противника, в результате чего достигалась быстрая победа.

Нг Мэй несколько раз в месяц спускалась из храма в деревню, которая располагалась у подножья горы Тай Лунь. Там она покупала еду в лавке, которую держал Йим Сан Соук. У него была дочь Йим Вин Чунь, красота которой привлекала внима-

ние многих молодых людей. Одним из них был юноша по имени Вонг, который славился в деревне как большой драчун и скандалист. Вонг влюбился в Йим Вин Чунь и захотел жениться на ней, пригрозив, что в случае отказа возьмет ее силой. Йим Сан Соук поведал Нг Мэй о своих проблемах и та пообещала помочь ему и его дочери. Она решила сама не наказывать Вонга, из-за желания сохранить тайну своей личности, а предложила забрать Йим Вин Чунь с собой и обучить новому искусству поединка, чтобы таким образом девушка смогла сама решить возникшую проблему. С этого дня Йим Вин Чунь ежедневно тренировалась под руководством своей наставницы и благодаря упорству и таланту за три года в совершенстве овладела системой. Вернувшись в деревню Йим Вин Чунь встретила Вонга, который напомнил о своей угрозе. Тогда она вызвала его на поединок с условием стать его женой в случае проигрыша. Уверенный в своем физическом превосходстве, Вонг принял вызов. Однако удача отвернулась от него и он потерпел сокрушительное поражение. После этого Йим Вин Чунь могла спокойно жить в деревне и продолжать занятие боевым искусством, которое захватывало ее все больше и больше. Нг Мэй, посчитавшая свою жизнь слишком монотонной, отправилась путешествовать по стране. Но прежде она взяла слово с Йим Вин Чунь передать в последствии свое искусство достойному человеку.

В последствии Йим Вин Чунь познакомилась с Лунь Бак Чоу уроженцем Кантона, который был актером Китайской оперы и путешествовал из города в город, давая представления. Знакомство переросло в чувство и они поженились. Йим Вин Чунь решила передать свои знания боевого искусства мужу. Однако Лунь Бак Чау не обращал внимания на то, что говорила ему жена, так как сам неплохо владел боевым искусством. Все же Йим Вин Чунь убедила мужа потренироваться с ней и всякий раз одерживала победу. Лунь Бак Чау поначалу считал это случайностью, но затем понял, что жена в действительности владеет искусством поединка и к тому же в совершенстве. Оценив уровень мастерства Йим Вин Чунь, Лунь Бак Чау согласился изучить систему, которой владела его жена. С этого времени они стали заниматься вместе. Впоследствии Лунь Бак Чау назвал систему в честь своей жены. Так родился стиль боевого искусства «Вин Чунь», что в переводе означает «Прекрасная весна».

Спустя годы Лунь Бак Чау передал секреты техник Вин Чунь Лунь Лань Квао, специалисту по лекарственным травам, который никогда и никому не показывал своего искусства. О его умении стало известно лишь тогда, когда он помог одному человеку, подвергшемуся нападению группы хулиганов. В других же случаях он придерживался принципа: «не демонстрировать окружающим технику Вин Чунь».

Тем не менее случилось так, что Лунь Лань Квао нашел достойного человека, которому и передал все знания о Вин Чунь. Им оказался Вонг Ва Бо — актер оперной труппы. Оперные актеры в то время назывались «Путешественниками Красной Джонки». Это название они получили за то, что передвигались по рекам на лодке раскрашенной в красный цвет. Таким образом она служила символом артистов. Вонг Ва Бо познакомился с Лунь И Тай, который в качестве матроса управлял лодкой, перевозившей актеров труппы.

Лунь И Тай владел мастерством длинного шеста. Это очень заинтересовало Вонг Ва Бо. Он попросил обучить его этим техникам и Лунь И Тай дал свое согласие. В свою очередь Вонг Ва Бо раскрыл секреты техники Вин Чунь своему другу.

В результате Лунь И Тай стал мастером Вин Чунь и с этого времени в системе появились техники «длинного шеста».

Спустя годы Лунь И Тай передал свои знания Лян Цзяю, который был известным врачом и владельцем аптеки лечебных трав в городе Фудзянь. Лян Цзянь был выходцем из богатой системы, культурным и хорошо воспитанным человеком.

Будучи специалистом в медицине, Лян Цзянь интересовался каллиграфией, литературой и боевыми искусствами. Знакомство с Лунь И Тай перевернуло его жизнь, подарив судьбой великого мастера и учителя. Техника Вин Чунь поразил Лян Цзяня своей простотой и эффективностью и он с большим рвением стал изучать этот стиль. Со временем Лян Цзянь стал великим мастером и обладателем титула «Король Вин Чунь». Лян Цзяню пришлось провести и выиграть множество поединков, в которых он выявлял слабые и сильные стороны своей системы, что в последствии сыграло положительную роль в совершенствовании Вин Чунь.

Желая чтобы искусство Вин Чунь не исчезло после его смерти, Лян Цзянь начал обучать своих сыновей Лян Чана и Лян Бика.

Рядом с аптекой Лян Цзяня находилась лавка для размена денег. Ее хозяином был Чан Ва Сун по прозвищу «Ва — денежный меняла». Вечерами, когда работа была закончена Чан Ва Сун подглядывал за тренировками, проводимыми Лян Цзянем. Он хотел попросить мастера взять его в ученики, но никак не решался это сделать, поскольку Лян Цзянь являлся весьма почетным господином и Чан Ва Сун глубоко сомневался, что его начнут обучать искусству поединка.

Однажды Чан Ва Сун все же решил обратиться к Лян Цзяню со своей просьбой. Собрав свое мужество, он отправился к мастеру, но тот отклонил его просьбу, хотя и весьма деликатно. Это разочаровало Чан Ва Суня, но не заставило потерять надежду. Он продолжил наблюдать за тренировками и упорно тренироваться самостоятельно. Иногда Чан Ва Сун работал на базаре, попадал в неприятные ситуации, когда приходилось отстаивать свою честь и достоинство при помощи кулаков. Нередко Чан Ва Сун заступался за обычных прохожих, совершенно незнакомых ему людей. Доктору Лян Цзяню стало известно об этом и он взял Чан Ва Суня к себе в ученики.

После смерти Лян Цзяня его сыновья отправляются в Гонконг. Так неожиданно главным специалистом по Вин Чунь в Фотшане становится Чан Ва Сун. Он продолжает совершенствоваться в боевом искусстве и становится настоящим мастером. Спустя три десятка лет Чан Ва Сун решил, что прошло время передать свое искусство другим людям и он обучает шестнадцать учеников, одним из которых был его сын Чан Ю Минь. Среди его учеников наиболее известной личностью был Нг Чунь Со. Он был главным ассистентом Чан Ва Суна до самой его смерти. Уже в возрасте семидесяти лет Чан Ва Сун принял последнего 16-го ученика, которого звали Ип Ман, ставшего в последствии величайшим мастером Вин Чунь XX столетия.

Ип Ман родился в 1898 году. Он жил и воспитывался в богатой семье, занимавшейся торговлей. В возрасте девяти лет Ип Ман стал обучаться у мастера Чан Ван Суна. Мальчик занимался с огромным упорством и интересом. После смерти мастера Чан Ван Суна, Ип Ман тренировался под руководством Нг Чун Со в течении трех лет.

Для получения хорошего образования отец отправляет Ип Мана в Гонконг в колледж «Святого Стефана». Здесь он знакомится с Лян Бином — сыном Лян Цзяня и становится его учеником.

Через несколько лет учебы Ип Ман возвращается в родные края, где продолжает свое совершенствование в боевом искусстве.

Во время II Мировой Войны Ип Ман служит в армии, а после ее окончания становится полицейским в своем родном городе.

После революции 1949 года Ип Ман со своей семьей переезжает в Гонконг. Обосновавшись на новом месте, он после долгих колебаний принимает предложение своего друга открыть школу боевого искусства при одном из ресторанов.

В 1969 году Ип Ман создает Атлетическую Ассоциацию Вин Чунь Гонконга. Число учеников растет, так же как и слава Ип Мана. В 1970 году, когда его школа уже прочно стояла на ногах Ип Ман решает прекратить обучение и уйти на покой, передав бразды правления старшим ученикам.

В 1972 году после тяжелой болезни Ип Ман скончался, оставив после себя плеяду выдающихся учеников, продолжающих дело своего учителя.

В настоящее время Вин Чунь является наиболее известным и популярным стилем китайского ушу в мире. Существует несколько ветвей этого боевого искусства развивающихся в КНР, Вьетнаме, Малайзии.

В Китае на сегодня крупнейшими мастерами Вин Чунь являются: Лян Гуанминь из Фошани, Ип Чунь и Лян Тин из Гонконга. Развитием и популяризацией Вин Чунь занимаются несколько крупных организаций. Это — «Всемирная Ассоциация Вин Чунь Кунг-Фу» возглавляемая Вильямом Ченом и «Международная Ассоциация Вин Чунь Кунг-Фу» во главе которой стоит Лян Тин. Кстати сказать, оба мастера являются прямыми учениками Ип Мана.

Основные принципы и структура Вин Чунь

Как истинное боевое искусство Вин Чунь имеет свою теоретическую базу, основанную на оригинальных принципах, что делает данный стиль очень эффективным в реальном поединке.

Принцип первый: избегать противопоставления силы силе. Целесообразно отклонить атаку противника, чем жестко ее блокировать. Так же следует использовать уход с линии атаки посредством передвижений или перемещений тела в пространстве.

Принцип второй: действовать вдоль центральной линии. Эффективность всех приемов базируется на теории центральной линии, которая предполагает защиту при оптимальном положении рук и ног, а так же действенную контратаку. Следует защищать свою центральную линию и атаковать точки, расположенные на центральной линии противника.

Принцип третий: одновременное использование обеих рук. Это означает, что защищаясь одной рукой, следует контратаковать другой рукой. При этом защитное и атакующее движение выполняется одновременно, практически без задержки. Сокращение времени между блокированием атаки и нанесением ответного удара до минимума дает большое преимущество в реальном поединке.

Принцип четвертый: использование всего тела для нанесения удара. Здесь подразумевается, что начальная сила с поворотом тела перетекает из стопы в бедро, затем установившись там, переносится через поясницу и корпус к плечу и, получив максимальное ускорение с помощью трицепса, выплескивается через кисть.

Структура Вин Чунь включает в себя изучение трех комплексов (тао) без оружия и двух с оружием. В качестве оружия используется длинный шест и «ножи-бабочки». Огромное внимание в тренировочном процессе отводится упражнениям из раздела «Чи Сау» — «липкие руки». Навыки, развивающиеся вследствие тренировки этих упражнений, дают возможность эффективно нейтрализовать атаки противника и контратаковать его, находя свободные зоны в его защите.

Для подготовки к реальному бою, помимо упражнений «Чи Сао», используются тренировки на специальном деревянном манекене, для которого разработан комплекс состоящий из 108 движений. Деревянный манекен незаменим для тренировки наиболее травмоопасных техник, так как они не могут быть отрабатаны с партнером при выполнении с реальной силой и скоростью.

Говоря о тактике поединка, следует сказать, что, как правило, предпочтение отдается ведению боя на короткой дистанции. Защитные и атакующие действия в основном проводятся руками. Ноги используются реже; как правило, для перемещений, ударов в колено и пах, а так же с целью проведения различного рода подножек, подсечек и подбивов.

Как и любой реальный боевой стиль Вин Чунь содержит техники, относящиеся к разделу Циньна, которые начинают изучаться на втором этапе обучения.

Таковы основные принципы и структура Вин Чунь.

Философские и психофизические основы Вин Чунь

Основой для понимания Вин Чунь как боевого искусства является концепция Инь-Ян, разработанная мыслителями Древнего Востока, которая отражает базовые принципы даосской модели мироздания.

В представлении даосов безграничную пустоту существовавшую до сотворения мира, из которой образовалось Вселенная представляет собой предельное «ничто» или У Цзи. Это «что-то» не может быть объяснено рационально; его существование только предполагается, как существование какого-то объекта. Древнекитайские философы описывали это как «наличие отсутствия». Имея форму оно бесформенно, имея плотность — неосвязаемо. Это беспорядочная неопределенность.

От У Цзи родилось Тай Цзи. Это источник динамических и статических состояний. Когда что-то возникает из У Цзи, исходное «ничто» — состояние прекращает свое существование. Здесь начинается состояние Тай Цзи. В начале бытия прозрачный воздух, эфир отделился от хаоса, поднялся и образовал Небо, а тяжелый и мутный опустившись образовал Землю. От соединения мельчайших частиц Неба и Земли образовались Инь и Ян, взаимодействующие и взаимопреодоливающие друг друга силы, начала Тьмы и Света, Холода и Тепла, Зла и Добра. Инь и Ян — это взаимодополняющие противоположности, единство которых образуют целое.

Согласно концепции Инь-Ян, все существующие в природе предметы и явления имеют два взаимно противоположных начала, обозначенных Инь и Ян, которые не только противоположны, но и взаимодейственны, отношения между ними составляют основной закон существования материального мира.

Хотя они противоположны по природе, между ними существуют гармоничные отношения.

Противоположность между Инь и Ян — это обобщенное объяснение противоречия и борьбы двух противоположностей в пределах и явлениях природы. Так, свет и тьма, неосвязаемость и телесность, возбуждения и торможения и т.д. с позиции концепции Инь-Ян выражают единство и борьбу противоположностей. Противоположности существуют и они неразделимы,

как две стороны монеты. Если преобладает одна сторона явления, то ослабевает другая, постоянная борьба и стремление к вытеснению друг друга, существующие между Инь и Ян, служат движущей силой изменения и развития явлений в мире.

Основные противоположные свойства Инь и Ян символизировались древними философами вода и огонь, т.е. Инь по своим свойствам подобен воде и характеризуется следующими признаками: холодное, направленное вниз и внутрь, тусклое и т.п.; Ян по своим свойствам подобен огню и характеризуется по признакам: горячее направленное вверх и наружу светлое и т.п. Отсюда следует, что в природе все обладающее покоем, холодное, тусклое, слабое, плотное, медленное принадлежит к Инь; все, что имеет противоположные характеристики — подвижное, горячее, расположенное внешне и вверху, сильное, полое, быстрое и имеющее повышенную функцию — принадлежит к Ян. При определенных условиях каждая из противоположностей может меняться на обратную ей, развиваясь внутри себя, что соответствует объективной действительности; например: день переходит в ночь, возбуждение — в торможение и т.п. Таким образом, становится очевидным, что Инь и Ян одновременно и противоположны и взаимосвязаны, и сосуществуют в едином организме, опираясь друг на друга («без дня не может быть ночи» и т.п.).

При этом ослабление Инь и Ян — это затрата, убавление, а усиление Инь и Ян — это приобретение, нарастание. Эти две стороны Инь и Ян внутри одного явления непрерывно колеблются, усиление или ослабление одной из них оказывает неизбежное влияние на другую. При нормальных условиях между этими противоположностями поддерживается относительное равновесие (гармония).

Теория Инь и Ян имеет множество простых применений в Вин Чунь. Например, практика «Липких Рук» (Чи Сау) учит расслабляться для защиты и передвигаться в лучшую позицию, но никогда не уступать своего места и не отступать.

Концепция Инь — Ян проиллюстрирована диаграммой Тай Цзи (рис. 1). Эта диаграмма представляет собой круг, разделенный на две части изогнутой линией, которая никогда не бывает прямой. Если бы она была прямой, это означало бы, что Тай Цзи находятся в неподвижном состоянии. Изогнутая линия показывает, что Тай Цзи находится во вращательном движении. В этом вращении имеет значение скорость и направление (по часовой стрелке или против) движения. Мастера Вин Чунь ис-

пользуют вращательное движение корпусом для нейтрализации атаки противника, пропуская ее в пустоту и отбрасывая ее по касательной линии.

Круг диаграммы Тай Цзи разделен на две равновеликие половины. Одна из них окрашена в черный цвет и символизирует Инь, другая окрашена в белый цвет и представляет собой соответственно Ян. Обе половины непрерывно движутся и меняются, взаимно усиливаются и сдерживаются, поддерживая свой непрерывный баланс и гармонию. В боевом искусстве так же необходимо сочетать мягкость с твердостью и поддерживать определенную гармонию между этими состояниями. Это будет залогом победы в поединке.

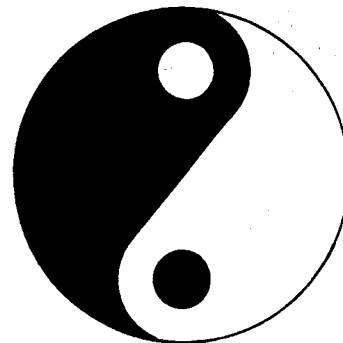


Рис. 1

В белой части диаграммы Тай Цзи есть черная точка, а в черной — белая точка. Это означает, что внутри Ян есть Инь, а внутри Инь — Ян. Этот аспект хорошо просматривается в Вин Чунь. Во время защиты одновременно выполняется контратака. Блокирующая техника может использоваться как атакующее действие.

Диаграмма Тай Цзи иллюстрирует возможность гармонизации двух противоположностей в одно взаимодействующее целое. Принцип взаимоотношений Инь и Ян так же хорошо прослеживается в состоянии рук в Вин Чунь (жесткая напряженность является Ян, а мягкая податливость — Инь). Прежде всего надо отметить, что руку никогда не держат полностью мягкой и в тоже время ее никогда не держат полностью жесткой в движении атаки или защиты; это создало бы нарушение баланса. Рекомендуется делать руку жесткой, когда она завершает вы-

полнение какого-либо движения, будь то блок или удар, и мягкой при расслаблении в период готовности и начала движения. Рука должна внешне выглядеть полностью мягкой, а внутри быть наполненной энергией и силой, готовой высвободиться при первой необходимости.

Подводя итог, следует сказать, что концепция Инь-Ян в полной мере отображает основные принципы Вин Чунь, являясь теоретической базой для понимания методов ведения поединка.

Базовая техника Вин Чунь

Важнейшей составляющей частью любого стиля боевого единоборства является базовая техника. Это фундамент на котором впоследствии будет строиться весь технический арсенал школы.

Освоение базовой техники Вин Чунь начинается с изучения стоек, позиций и способов передвижений.

Под понятием «стойка» подразумевается положение ног в целом, от ступней до бедер. Когда же говорят о позиции — то речь, как правило, идет о положении всех частей тела. Позиция — это состояние равновесия между фазой атаки и обороны. Сущность каждой позиции — быть всегда готовым к изменению ситуации. В любой позиции боец должен иметь возможность включить в удар все тело, а так же быстро перейти в другую позицию. При этом необходимо сохранять устойчивость, так как потеря равновесия очень часто приводит к падению и, как следствие, к поражению в поединке.

Первой стойкой, изучаемой в стиле Вин Чунь является фронтальная стойка «Ицзи ким ен ма» (рис.2). Это тренировочная стойка, которая используется во всех парных упражнениях и при отработке формальной техники.

Для фронтальной стойки характерно равномерное распределение веса тела на обе ноги. Колени немного согнуты и направлены внутрь. Положение стоп напоминает форму треугольника — носки внутрь, пятки врозь. Расстояние между серединами стоп 35-40 см. таз немного подан вперед, бедра слегка напряжены. Туловище выпрямлено, голова располагается на одной линии с туловищем. Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак и располагаются возле подмышек.

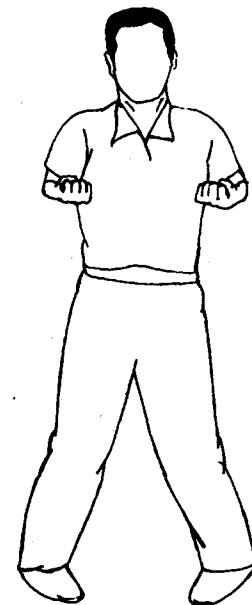


Рис.2

Для правильного принятия фронтальной стойки необходимо из естественной стойки (стопы вместе, ноги выпрямлены, руки опущены) сжать кисти в кулак и подтянуть их к подмышкам, сгибая руки в локтевых суставах. Далее следует развести стопы носками врозь на 30° от первоначального положения, после чего, сгибая ноги в коленях развести пятки врозь. При этом носки будут направлены внутрь (рис.3).

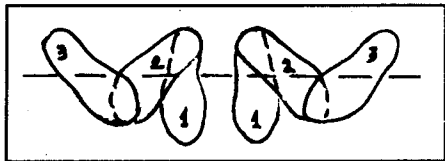


Рис.3

После принятия стойки необходимо минут пять-семь оставаться в ней для того, чтобы привыкнуть к данному положению всего тела. В последствии время пребывания во фронтальной стойке необходимо довести до получаса. Цель данного упражнения выработать правильную структуру и укрепить мышцы, связки и суставы нижних конечностей.

Одновременно с изучением «Ицзи ким ен ма» отбатываются повороты в стороны на месте. Данное упражнение вырабатывает умение уклоняться от атак противника, используя минимум сил и времени. Так же поворот служит импульсом для создания дополнительного усилия, которое увеличивает силу удара рукой.

Приняв фронтальную позицию, поверните левую стопу влево. При этом вес тела переносится на правую ногу, а туловище поворачивается налево. Следите за тем, что бы во время поворота расстояние между коленями не изменялось. Таким образом тренируется навык защиты паха от ударов ногой в эту область. Выполнив поворот, вы приняли боковую фронтальную стойку. Теперь повернитесь направо и примите исходную фронтальную стойку. Выполните аналогичный поворот направо, при этом левая стопа остается неподвижной, в то время как правая поворачивается направо. В конечном положении обе стопы должны быть параллельны. Вместе с поворотом туловища происходит смещение веса тела на левую ногу. Таким образом, принята боковая фронтальная стойка.

Повернитесь налево, принимая исходную фронтальную стойку. Повторите упражнение несколько раз. После каждого поворота задержитесь на 5 секунд в стойке, проверяя правильность ее принятия. Вначале выполняйте повороты медленно, заботясь главным образом о правильности выполняемого движения. Затем, следует увеличивать скорость, но делать это надо постепенно.

Далее следует перейти к освоению поворота без принятия промежуточного положения в основной фронтальной стойке. В данном случае туловище поворачивается не на 45° как ранее, а на 90° . Также на 90° поворачиваются и стопы, оставаясь в конечном положении параллельными друг другу. Данному виду перемещений следует уделить особое внимание на начальном этапе обучения. Рекомендуется выполнять не менее 100 поворотов за тренировку.

Для повышения эффективности целесообразно использовать дополнительное отягощение в виде ремня со свинцовыми вставками.

✓ Основные ошибки:

1. Вес тела при повороте равномерно распределяется на обе стопы.
2. Пятки или носки стоп отрываются от поверхности земли, вследствие чего теряется равновесие.
3. Не сохраняется расстояние между коленями. Из-за выпрямления ног или чрезмерного их сгибания.

Теперь необходимо перейти к изучению боевых позиций, используемых в стиле Вин Чунь. Для начала рассмотрим правильное положение рук. На рис.4 представлено такое положение. В данном случае правая рука выдвинута вперед, кисть раскрыта,

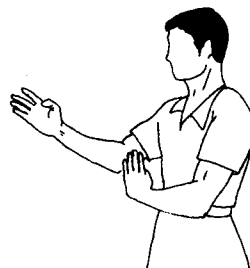


Рис. 4



Рис. 5

пальцы направлены вперед вверх. Локоть правой руки располагается на расстоянии 15 см от туловища. Кисть левой руки также раскрыта, пальцы направлены вверх. Кисти обеих рук расположены на центральной линии, которая параллельна центральной оси тела, делящей его на симметричные части (рис.5). Данное положение рук является оптимальным для защиты, так как дает возможность отражать любые атаки. Рука расположенная впереди может первой блокировать атаку, а так же наносить упреждающие удары. Другая рука, прикрывая туловище спереди и сбоку, так же используется для нейтрализации атак и проведения контратак.

Существует две позиции: правосторонняя (рис.6) и левосторонняя (рис.7) фронтальные позиции. В правосторонней позиции правая рука располагается впереди, а в левосторонней — левая. Использование той или иной позиции напрямую зависит от того какая рука является более сильной. Обычно правша принимает левостороннюю стойку, в то время как левша — правостороннюю. Иногда встречаются исключения.



Рис.6



Рис.7

Описанное выше положение тела еще не является боевой позицией. Для ее принятия следует выполнить некоторые действия. Из позиции изображенной на рис.6 выполните поворот и примите боковую фронтальную правостороннюю стойку (рис.8). Если повернуться направо из позиции изображенной на рис.7, то вы примите боковую фронтальную левостороннюю позицию (рис.9). В некоторых версиях стиля Вин Чунь (направление Вильяма Чена) эти позиции являются боевыми и используются в качестве исходного положения перед началом поединка.



Рис. 8



Рис. 9

Мы подошли к изучению передней боевой позиции. Для того чтобы ее принять необходимо из предыдущего положения (рис.10) перенести вес тела на левую ногу, а затем переместить правую ногу по дугообразной траектории вперед, принимая боевую переднюю правостороннюю позицию (рис.11). Аналогично принимается боевая передняя левосторонняя позиция (рис.12), при этом вперед выставляется левая нога. Диаграмма перемещения стоп изображена на рис.13



Рис.10



Рис.11



Рис.12

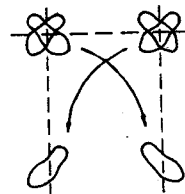


Рис.13

В боевой передней позиции вес тела смещен на сзади стоящую ногу. Стопы расположены почти параллельно друг другу. Ноги немного согнуты в коленях и напряжены. Колени направлены внутрь и как бы притягиваются друг к другу. Корпус повернут в сторону на 30-45°. Руки находятся в основном защитном положении. Туловище выпрямлено. Голова немного опущена вниз, взгляд направлен вперед.

В боевой передней позиции впередистоящая нога должна быть почти полностью свободна от давления веса тела. Это необходимо для быстрых перемещений вперед, нанесения стопорящих или упреждающих ударов, а также для блокирования атак ногами на нижнем уровне.

Любой поединок представляет собой динамическое действие, сопровождаемое перемещением тела в пространстве посредством различных видов шагов. В стиле Вин Чунь передвижениям отведено особое место. Фактически от своевременного шага (уход с линии атаки, сокращение дистанции) зависит надежная оборона и эффективная контратака. В основе правильного шага лежит стабильная позиция. Потеря равновесия исключает возможность выполнить перемещение в нужном направлении и в нужный момент.

Правильным является такое передвижение которое обеспечивает способность быстро перейти от одного технического действия к другому, сохраняя равновесие, подвижность и контроль ситуации.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики. Все действия и комбинации, почти без исключения основаны на различных передвижениях. Поэтому умению легко и правильно передвигаться придается исключительное значение. Основным видом передвижений в стиле Вин Чунь является приставной шаг. Он используется для сближения с противником при атаке и разрыве дистанции для подготовки контратаки.

Основу приставного шага составляют «скользящие» шаги. Они позволяют постоянно сохранять равновесие и удобное положение тела во время поединка и легко создавать исходные положения для ударов.

Для того, чтобы выполнить передвижение вперед примите правостороннюю боевую переднюю стойку (рис.14). Правой ногой сделайте скользящий шаг вперед, наступая с пятки на носок (рис.15). Как только правая нога коснется поверхности земли, сделайте приставной шаг левой ногой, которая также ставится с пятки на носок (рис.16). Позиция остается прежней,



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

то есть, если вы начинали передвижение из правосторонней позиции, то и прийти должны в правостороннюю позицию. Руки во время передвижений не меняют своего положения. Длина шага не должна быть слишком большой.

При передвижении назад из передней боевой правосторонней стойки (рис.17) первой делает скользящий шаг левая нога (рис.18), а затем подтяните правую ногу (рис.19), принимая исходное положение.



Рис. 17

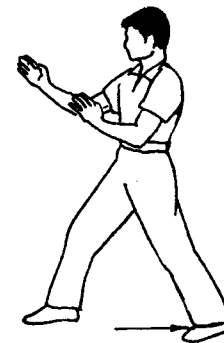


Рис. 18



Рис. 19

Аналогично выполняются передвижения в стороны. Если необходимо выполнить шаг влево из передней боевой правосторонней позиции (рис.20) первой перемещается левая нога (рис.21), после чего правая нога подтягивается к левой ноге (рис.22).



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Когда передвижение выполняется вправо, из передней боевой правосторонней позиции (рис.23) первой шаг делает правая нога (рис.24), а затем левая нога подтягивается к правой ноге (рис.25). При любом виде передвижений необходимо следить, чтобы корпус не раскачивался из стороны в сторону, не приподнимался и не опускался. Так же необходимо контролировать длину шага. Обе ноги должны совершать одинаковые по длине шаги с тем, чтобы в конечном положении оказаться в правильной стойке.



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Существуют несколько способов отработки приставного шага.

1. Выполните одно передвижение вперед-назад, вправо-влево сначала медленно, затем быстро.

2. Выполните два последовательных передвижения вперед-назад и вправо-влево.

Поменяйте стойку и выполните описанные выше упражнения.

После того, как приставной шаг будет освоен и станет естественным, для повышения эффекта от тренировки целесообразно использовать отягощение, прикрепляемое к щиколоткам ног. Отягощение должно быть небольшим — 1-2 кг. Такая тренировка дает хороший результат и через некоторое время вы почувствуете насколько быстрыми и легкими стали ваши шаги.

Помимо приставного шага в Вин Чунь изучаются и другие способы передвижений. Однако знакомство с ними начинается на втором этапе обучения, поэтому они будут рассмотрены в следующей книге.

Техника рук

В стиле Вин Чунь руки являются основным средством ведения поединка. Около 80% техник выполняются именно руками, что свойственно ведению поединка на ближней дистанции. Техника рук включает в себя как защитные, так и атакующие движения.

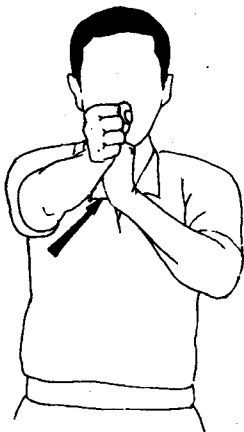


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Удар является той основой на которой строится любая атака. Без хорошо поставленного, сильного удара выиграть поединок практически невозможно.

В стиле Вин Чунь насчитывается около десятка ударов рукой, однако на начальном этапе обучения изучаются только два. Это удар кулаком и удар основанием ладони.

Удар кулаком Ят Чи Куен (рис.26) является наиболее часто применяемым атакующим действием в поединке. Удары ладонью Ян Джун (рис.27) и Вун Джун (рис.28) используются реже, но имеют свое преимущество

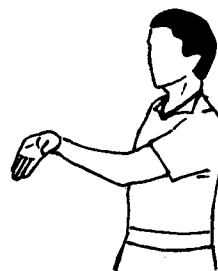


Рис. 27а

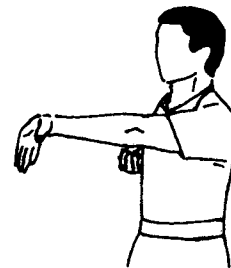


Рис. 27б

щество и используются для поражения внутренних органов. Выполнение ударов изображено на рис. 27 а,б и 28 а,б.

Для нанесения удара Ят Чи Куен, примите фронтальную стойку (рис.29,29а). Выведите кулак правой руки на центральную линию (рис.30,30а) и распрямляя ее в локтевом суставе нанесите удар вперед на уровне подбородка (рис.31,31а).



Рис. 28а

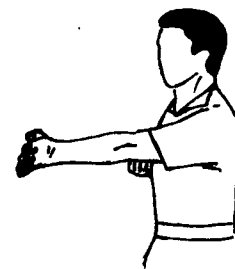


Рис. 28б



Рис. 29



Рис. 29а



Рис. 30



Рис. 30a



Рис. 31

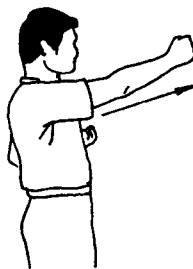


Рис. 31a

Удар Ят Чи Куен наносится основанием мизинца, безымянного и среднего пальцев. Кулак при этом все время остается на центральной линии. В конечной фазе удара рука полностью выпрямляется в локте. Во время удара мышцы руки должны быть расслаблены и лишь в конечной фазе максимально напрягаются на долю секунды. Благодаря этому удар приобретает силу и мощь.

Отработка удара Ят Чи Куен проводится в несколько этапов. Первый этап предусматривает нанесение ударов в воздух. При этом нарабатывается правильная траектория движений. Сначала удары наносятся медленно полностью расслабленной рукой. В дальнейшем, скорость выполнения наращивается и доводится до реально боевой. Здесь следует уделять основное внимание акценту в конце движения.

Тренировка включает в себя упражнение, когда удары наносятся поочередно правой и левой рукой с паузой между ними. Затем отрабатывается связка из двух ударов Ят Чи Куен следующие один за другим без паузы. Как только вы нанесли удар

правой рукой (рис.32-35), отведите ее назад, одновременно нанося второй удар левой рукой (рис.36-38).

Далее удары наносятся с использованием поворота на месте из фронтальной стойки.

Поворачиваясь налево и принимая боковую фронтальную стойку, необходимо нанести удар правой рукой. При повороте направо удар наносится левой рукой.

И наконец удар Ят Чи Куен отрабатывается при передвижении приставным шагом в боевой передней позиции. Выполняя одиночные удары, их следует наносить в то время когда сзади стоящая нога подшагивает к впередистоящей.

Если отрабатывается связка из двух ударов, первый наносится в момент выполнения шага впередистоящей ногой, а второй удар наносится одновременно с подшагиванием сзади стоящей ноги.



Рис. 32



Рис. 33

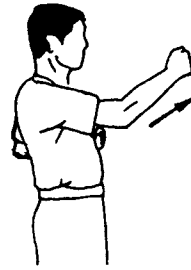


Рис. 34

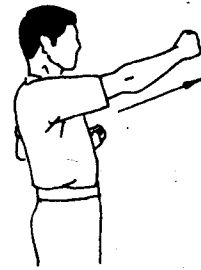


Рис. 35

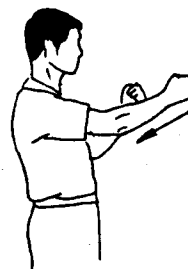


Рис. 36

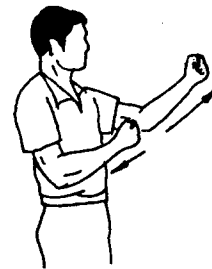


Рис. 37

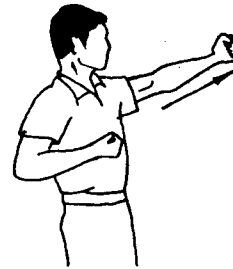


Рис. 38

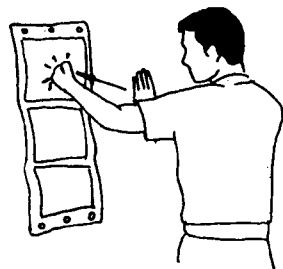


Рис. 39

Сила и пробивная мощь удара нарабатывается посредством тренировки на настенном мешке (рис.39). Приняв фронтальную стойку, наносите поочередно удары кулаком по мешку, делая небольшие паузы. Затем, перейдите к сериям состоящим из двух-трех ударов. Выполнив упражнение, встряхните руки несколько раз. Это делается для снятия напряжения с суставов руки. Нанося удары

по мешку, не выпрямляйте руку полностью в локтевом суставе во избежании травмы.

Наносите удар как бы в глубь мешка, концентрируя внимание на точке расположенной в нескольких сантиметрах за его пределами.

Техника защиты в стиле Вин Чунь достаточно разнообразна и включает в себя около двух десятков движений, используемых для нейтрализации атак противника. Основной упор делается на отводящие и сбивающие приемы, которые довольно часто сопровождаются захватами конечностей оппонента.

I. Пак Сау (рис.40)

Данная техника представляет собой блокирующее действие открытой ладонью снаружи внутрь. Пак Сау является сбивающим блоком, при котором кисть движется в горизонтальной плоскости от центра тела к противоположному плечу, не выходя за его пределы в конечном положении. Это защитное движение используется для нейтрализации прямых атак в голову и верхнюю часть туловища. Выполнение Пак Сау изображено на рисунках 40а, 40б.

II. Фук Сау (рис.41)

Данная техника представляет собой блокирующее действие внутренней частью предплечья снаружи внутрь, с последующим контролем руки противника посредством сгибания кисти. Фук Сау используется для нейтрализации прямых и боковых атак в голову и верхнюю часть туловища. Выполнение изображено на рисунках 41а, б.



Рис. 40



Рис. 40а



Рис. 40б



Рис. 41

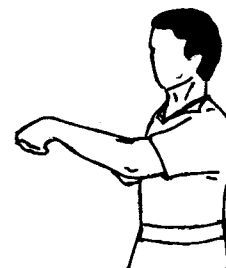


Рис. 41а



Рис. 41б

III. Хуэн Сау (рис.42)

Данная техника представляет собой вращающее движение кистью изнутри наружу. Хуэн Сау используется для нейтрализации прямых атак в среднюю часть туловища, а также при освобождении от захватов за запястье. Выполнение Хуэн Сау изображено на рисунках 42а,б,в,г.



Рис. 42

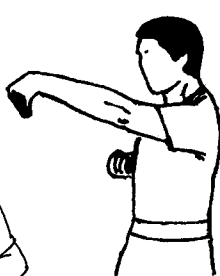


Рис. 42а

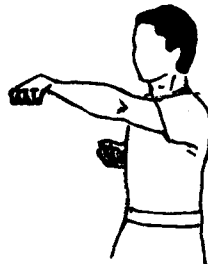


Рис. 42б

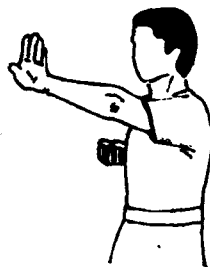


Рис. 42в

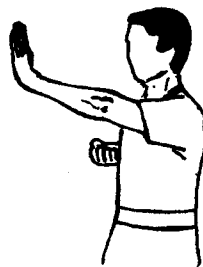


Рис. 42г

IV. Бон Сау (рис.43)

Данная техника представляет собой блокирующее движение внешней частью предплечья снаружи внутрь. Бон Сау является сбивающим блоком, при котором рука поднимается вверх и вращается вдоль продольной оси. Это защитное движение используется для нейтрализации прямых атак в голову, верхнюю и среднюю часть туловища.

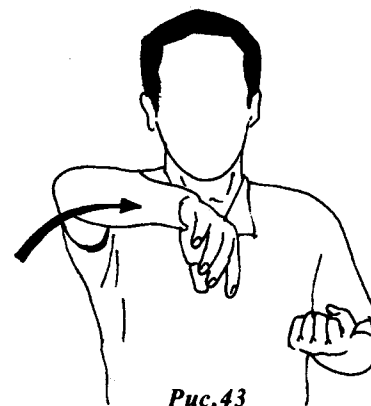


Рис.43

V. Тан Сау (рис.44)

Данная техника представляет собой блокирующее движение внутренней реберной частью предплечья изнутри наружу. Тан Сау является отводящим блоком, при котором предплечье вращается вдоль продольной оси, поворачивая кисть ладонью вверх. Это защитное движение используется для нейтрализации прямых атак в голову и верхнюю часть туловища. Выполнение Тан Сау изображено на рисунках 44а,б,в.



Рис.44



Рис. 44а



Рис. 44б

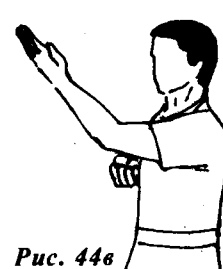


Рис. 44в

VI. Ган Сау (рис.45)

Данная техника представляет собой блокирующее движение внешней реберной частью предплечья изнутри наружу. Ган Сау является сбивающим блоком, а в некоторых случаях стопорящим блоком, при котором рука опускается вниз, а предплечье вращается вдоль продольной оси, поворачивая кисть ладонью вниз. Это защитное движение используется для нейтрализации прямых и боковых атак а среднюю и нижнюю часть туловища.

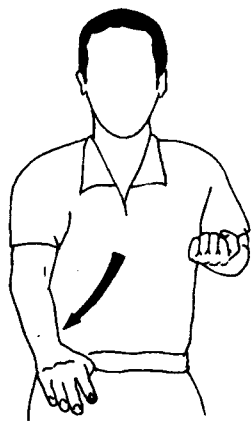


Рис.45



Рис. 46

VII. Джам Сау (рис.46)

Данная техника представляет собой блокирующее движение внешней реберной частью предплечья сверху вниз. Джам Сау является сбивающим блоком, при котором рука опускается вниз до уровня солнечного сплетения. Это защитное движение используется для нейтрализации прямых атак в среднюю часть туловища, а также для сковывания рук противника.

VIII Биу Сау (рис.47)

Данная техника представляет собой блокирующее движение внешней реберной частью предплечья изнутри наружу. Биу Сау является сбивающим блоком, при котором рука выпрямляется в локтевом суставе, а предплечье вращается вдоль продольной оси, поворачивая кисть ладонью вниз. Это защитное движение используется для нейтрализации прямых атак в голову.

При выполнении защитных техник другая рука должна располагаться возле тела на центральной линии (рис.48). Также следует помнить, что если одна рука защищает верхнюю часть тела, то другая рука в это время должна страховать нижнюю часть тела и наоборот (рис.49,50).

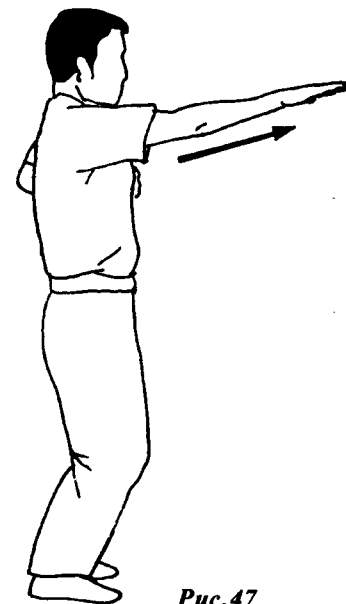


Рис.47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

Изучив отдельно удары и защитные техники, следует перейти к освоению приемов одновременного использования обеих рук, что соответствует одному из принципов стиля Вин Чунь. При этом одна рука выполняет атакующее действие, а вторая рука — защитное. Первый этап предусматривает отработку определенных связок движений при поворотах на месте во фронтальной стойке. Из исходного положения (рис.51) выполните

правой рукой блок Тан Сау, а левой рукой одновременно нанесите прямой удар кулаком Ят Чи Куен, поворачиваясь направо (рис.52). Вернитесь в исходное положение. Теперь повернитесь налево. При этом правая рука наносит прямой удар кулака, а левая — выполняет блокирующее движение Тан Сау (рис 53). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. В дальнейшем следует выполнять описанное выше движение без возвращения в исходное положение. Аналогично отрабатываются и другие комбинации. Ган Сау и удар кулаком (рис.54). Пак Сау и удар кулаком (рис.55). Джем Сау и удар кулаком (рис.56).

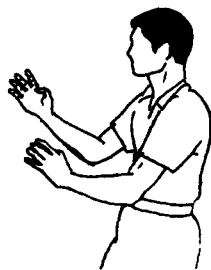


Рис. 51

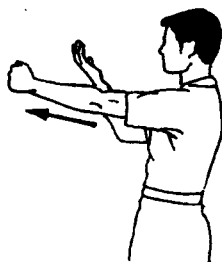


Рис. 52

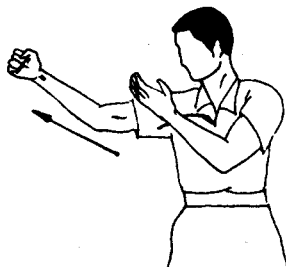


Рис. 53

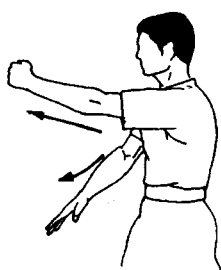


Рис. 54



Рис. 55

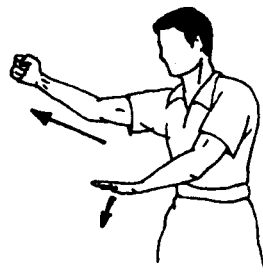


Рис. 56

В последствии упражнение изменяется путем отработки связок, в которых меняется уровень защиты с верхнего на нижний и наоборот. Выполнив блок Пак Сау и удар Ят Чи Куен (рис.57), необходимо продолжить с блоком Ган Сау и ударом кулаком (рис.58) или после Джем Сау и удара Ят Чи Куен (рис.59) следует выполнить Тан Сау и Удар кулаком (рис.60) и т.д. Варианты могут быть и другие, целесообразно практико-



Рис. 57

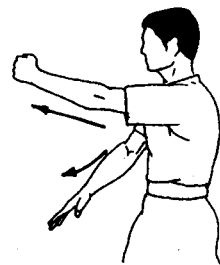


Рис. 58

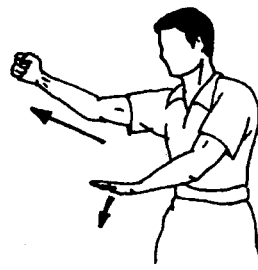


Рис. 59

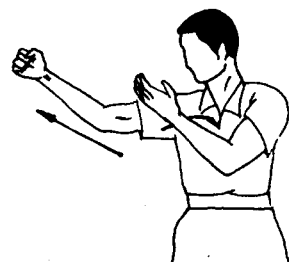


Рис. 60

вать все возможные сочетания. Это дает хорошую практику для тренировки защиты от атак состоящих из двух трех ударов.

Второй этап отработки одновременных действий заключается в выполнении всех описанных выше техник при перемещении приставным шагом в боевой позиции (рис.61). При этом связка удар-блок выполняется на один шаг.



Рис.61

Сиу Лим Тао

Сиу Лим Тао — первая форма, изучаемая в стиле Вин Чунь. Она содержит основные базовые движения рук. Название комплекса переводится как «форма маленькой идеи». Изучение Сиу Лим Тао дает понимание основополагающих принципов Вин Чунь. Эта форма учит защищаться и атаковать по центральной линии и использовать экономичные движения.

Сиу Лим Тао выполняется стоя на одном месте во фронтальной стойке. Все внимание необходимо концентрировать на движениях рук, а в будущем на протекании энергии Ци.

На начальном этапе комплекс выполняется медленно без напряжения мышц, с концентрацией внимания на траектории движения рук. Со временем, нанося удар или выполняя защитную технику, необходимо напрягать определенные мышцы на долю секунды в конечной фазе движения. Это позволит развить способность концентрировать силу в нужный момент времени, что сделает любой прием мощным и эффективным.

Сиу Лим Тао делится на три части

1. Тан Сау и Фук Сау
2. Гум Сау и Бил Сау
3. Тан Сау, Ган Сау и Бон Сау

Во время выполнения комплекса дышите свободно через нос. Язык прижмите к верхнему небу. Смотрите прямо вперед. Постарайтесь быть полностью сосредоточенным. Для усиления эффекта, впоследствии Сиу Лим Тао рекомендуется выполнять стоя на одной ноге, другую ногу необходимо поднять таким образом, чтобы бедро располагалось горизонтально.

А теперь перейдем к описанию комплекса Сиу Лим Тао.

Станьте прямо, стопы вместе, руки опущены (рис.62). Сожмите кисти обеих рук в кулаки и поднимите их вверх на уровень груди (рис.63,64). Согните ноги в коленях (рис.65). Носки стоп разведите в стороны (рис.66), а затем разведите пятки (рис.67,67а), принимая фронтальную стойку.



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

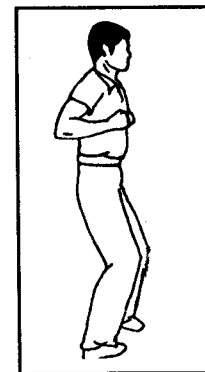


Рис. 67а (вид сбоку)

Раскрывая кисти вытяните руки вперед и вниз так, чтобы левая оказалась над правой (рис.68). Согните руки в локтях, поднимая их вверх (рис.69,69а,70). Сожмите кисти рук в кулаки и отведите их назад к груди (рис.71,72).



Рис. 68



Рис. 69

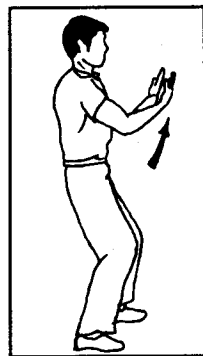
Рис. 69а
(вид сбоку)

Рис. 70

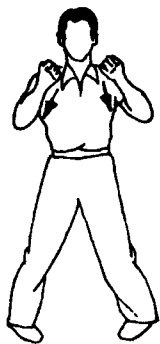


Рис. 71



Рис. 72

Левый кулак выведите перед грудью (рис.73) и, выпрямляя руку в локтевом суставе, нанесите удар кулаком Ят Чи Куен (рис.74,74а). Одновременно сделайте выдох. Теперь раскройте кисть так, чтобы ладонь была направлена вверх (рис.75). Вращая кисть по часовой стрелке выполните движение Хуэн Сау (рис. 76,77). Сожмите кисть в кулак (рис.78) и отведите левую руку назад кулаком к груди (рис.79,80).



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 74а



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80

Выведите правый кулак перед грудью (рис.81) и, медленно выпрямляя руку вперед, нанесите удар кулаком Ят Чи Куен (рис.82,82а). Раскройте правую кисть ладонью вверх (рис.83). Выполните движение Хуэн Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.84-86). Сожмите кисть в кулак (рис.87) и отведите правую руку назад к груди (рис.88,89).



Рис. 81



Рис. 82

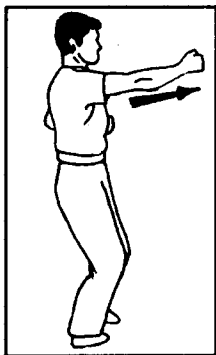


Рис. 82а



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

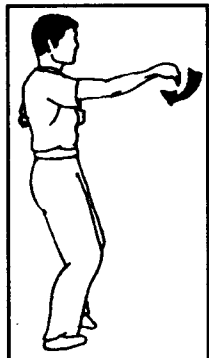
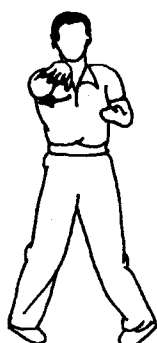
Рис. 85а
(вид сбоку)

Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89

Раскройте левую кисть и выведите ее перед грудью, ладонь направлена вверх (рис.90). Выполните движение Тан Сау выпрямляя правую руку вперед (рис.91,91а). Локоть движется вдоль центральной линии. Вращая кисть по часовой стрелке, выполните движение Хуэн Сау (рис.92,93). Сделав круговое вращение, остановите кисть в положение Ву Сау (рис.94). Сгибая руку в локте подведите кисть к груди (рис.95,95а). Выполните движение Фук Сау (рис.96). Теперь вытяните левую руку вперед (рис.97,97а).



Рис. 90



Рис. 91

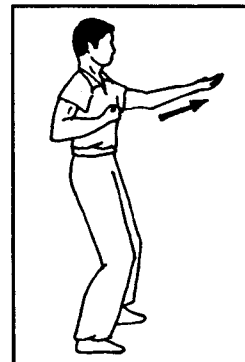


Рис. 91а



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 95a



Рис. 96



Рис. 97

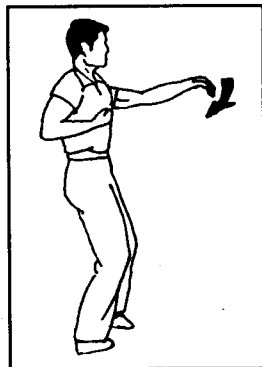


Рис. 97a

Локоть располагается на центральной линии. Когда он окажется на расстоянии 15 см от тела, прекратите движение руки вперед и выполните вращение кистью по часовой стрелке. Когда кисть окажется в положении Ву Сау (рис.98), согните руку в локте, подтягивая ее к груди (рис.99). Выполните движение Фук Сау (рис.100). Повторите движения изображенные на рисунках 97-99 два раза. Когда левая кисть в положении Ву Сау окажется возле груди (рис.101), выполните движение Пак Сау, перемещая кисть от центра тела к правому плечу в горизонтальной плоскости (рис.102). Верните кисть на центральную линию (рис.103) и, распрямляя руку в локте, нанесите удар основанием ладони Ян Джун вперед (рис.104). Выполняя это движение, сделайте выдох. Вращая кисть по часовой стрелке, выполните движение Хуен Сау (рис.105-107). Сожмите левую кисть в кулак (108,108a) и отведите руку назад (рис.109).

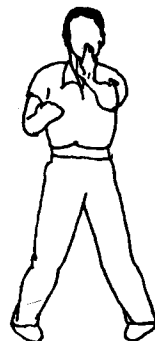


Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

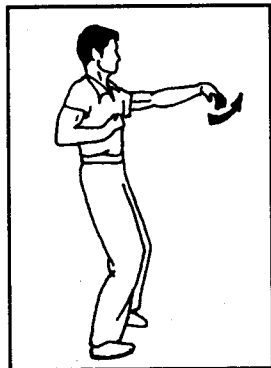


Рис. 107а (вид сбоку)



Рис. 108



Рис. 108а (вид сбоку)



Рис. 109

Раскройте правую кисть и подведите ее к центру груди. Ладонь направлена вверх (рис.110). Распрямляя руку, выполните движение Тан Сау. Локоть располагается на центральной линии (рис.111). Выполните движение Хуен Сау правой кистью против часовой стрелки (рис.112,113). Когда кисть окажется в положении Ву Сау (рис.114), подтяните ее к груди, сгибая руку в локтевом суставе (рис.115). Выполните движение Фук Сау (рис.116). Теперь вытяните левую руку вперед (рис.117). Когда локоть окажется на расстоянии 15 см от тела, прекратите движение руки вперед и выполните вращение кистью против часовой стрелки (рис.118). Приняв положение Ву Сау (рис. 119), отведите левую кисть назад к груди (рис.120). Повторите движения изображенные на рисунках 116-120 два раза.



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

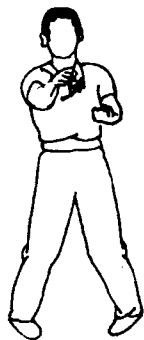


Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

Выполните движение Пак Сау правой рукой, перемещая кисть от центра груди к левому плечу в горизонтальной плоскости (рис.121). Верните кисть на центральную линию (рис.122) и, выпрямляя руку в локте, нанесите удар основанием ладони Ян Джун вперед (рис.123,123а). Выполняя удар, сделайте выдох. Теперь, вращая правую кисть против часовой стрелки, выполните движение Хуен Сау (рис.124-126). Сожмите кисть в кулак (рис.127,127а) и отведите правую руку назад (рис.128).

Разожмите левую кисть и выполните движения Гум Сау. При этом левая рука выпрямляется влево вниз (рис.129,130) и делается выдох. Аналогичное движение выполните правой рукой (рис.131,132,132а).



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 126

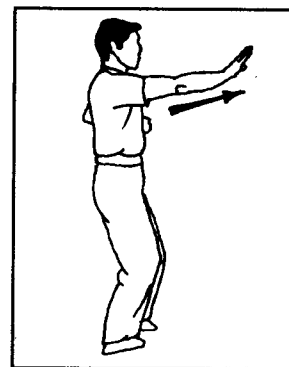


Рис. 123а (вид сбоку)



Рис. 125

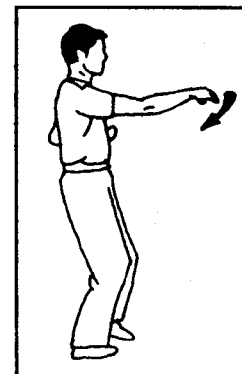


Рис. 126а (вид сбоку)



Рис. 127

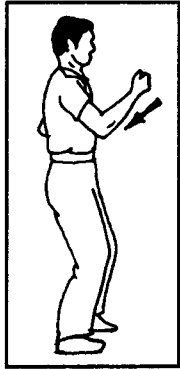


Рис. 127а (вид сбоку)



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

Поднимите обе руки вверх и отведите за спину (рис.133). Делая выдох выполните Гум Сау назад (рис.134,134а). Снова поднимите обе руки вверх (рис.135). Не останавливаясь, выполните движение Гум Сау вперед (рис.136,136а). Теперь поднимите руки на уровень груди так, чтобы левая располагалась над правой (рис.137,138). Разведите обе руки в стороны на уровне плеч (рис.139). Согните руки в локтевых суставах перед грудью (рис.140) и опустите локти (рис.141). Выполните вращение предплечьями вдоль продольной оси рук и примите положение Тан Сау (рис.142). Опустите руки на уровень солнечного сплетения, выполняя движение Джут Сау (рис.143), а затем выпрямите обе руки вперед-вверх, выполняя движение Биу Сау и делая выдох (рис.144).

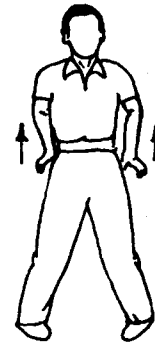


Рис. 133

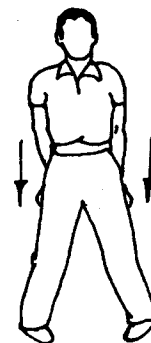


Рис. 134



Рис. 134а (вид сбоку)

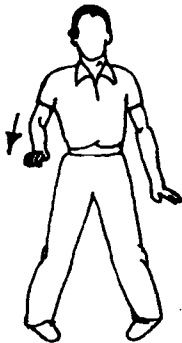


Рис. 131

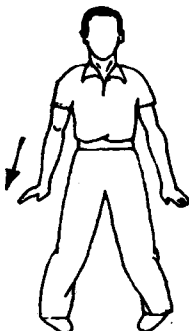


Рис. 132

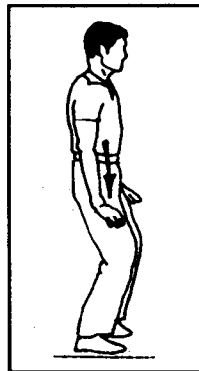


Рис. 132 (вид сбоку)

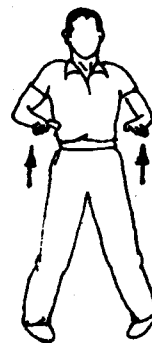


Рис. 135

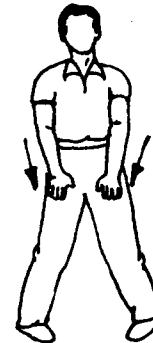


Рис. 136



Рис. 136а (вид сбоку)

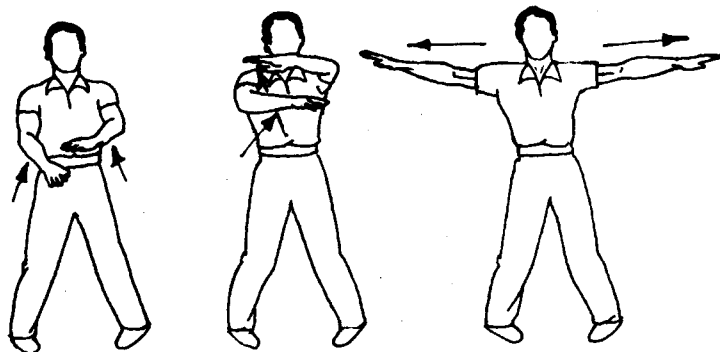


Рис. 137

Рис. 138

с. 139

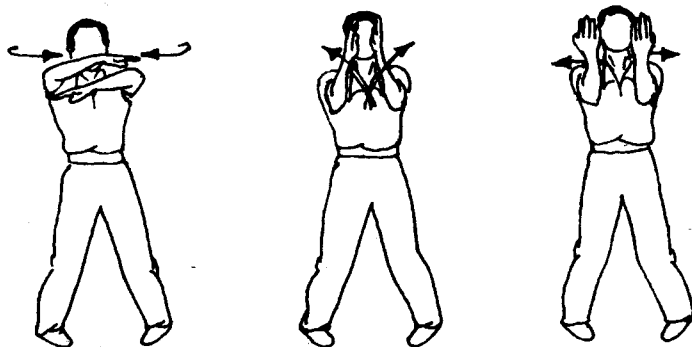


Рис. 140

Рис. 141

Рис. 142



Рис. 143

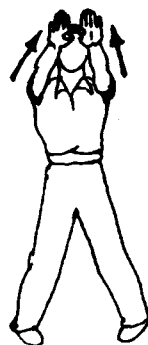


Рис. 144

Опустите выпрямленные руки вниз, выполняя движение Гум Сау (рис.145,145а). Далее согните кисти в запястьях и поднимите обе руки вверх до уровня плеч (рис.146,146а). Сожмите кисти в кулак и отведите руки назад (рис.147,148).левой рукой выполните движение Пак Сау (рис.149). Поместите кисть на центральную линию (рис.150). Выпрямляя руку в локтевом суставе, нанесите удар основанием ладони Ву Джун вперед (рис.151,151а). Одновременно сделайте выдох. Поверните кисть ладонью вверх (рис.152). Выполните движение Хуен Сау, вращая кисть по часовой стрелке (рис.153). Сжимая кисть в кулаке, отведите левую руку назад (рис.154-156).



Рис. 145

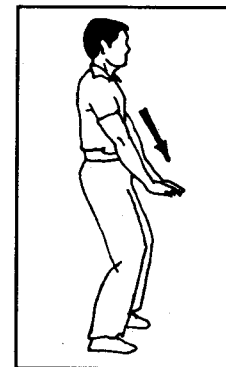


Рис. 145а (вид сбоку)



Рис. 146

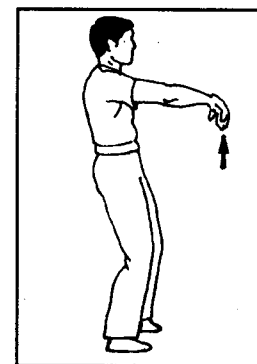


Рис. 146а (вид сбоку)



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 151a (вид сбоку)



Рис. 152



Рис. 153

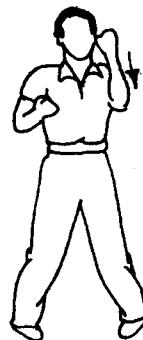


Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157

Выполните движение Пак Сау правой рукой (рис.157). Отведите кисть на центральную линию (рис.158) и нанесите удар Ву Джин, выпрямляя правую руку вперед и делая выдох (рис.159). Поверните кисть ладонью вверх (рис.160). Выполните движение Хуен Сау, вращая кисть против часовой стрелки (рис.161,161a). Сожмите правую кисть в кулак и отведите руку назад (рис.162-164).



Рис. 158

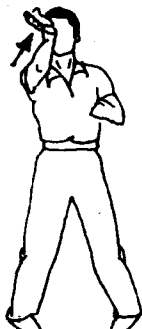


Рис. 159

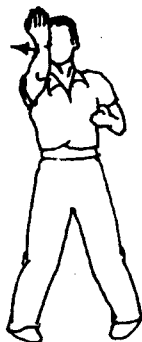


Рис. 160



Рис. 161

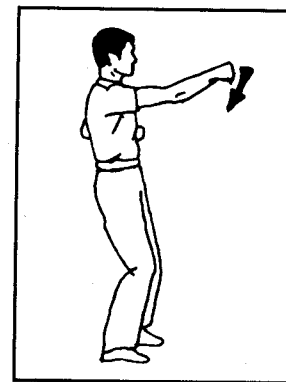


Рис. 161a (вид сбоку)



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164

Раскройте левую кисть ладонью вверх и выведите ее на центральную линию перед грудью (рис.165). Выполните движение Тан Сау (рис.166,166а). Полностью распрямляя левую руку, выполните движение Ган Сау (рис.167,167а). Сгибая руку в локте, поднимите предплечье вверх по дугообразной траектории снова в положение Тан Сау (рис.168).



Рис. 165



Рис. 166

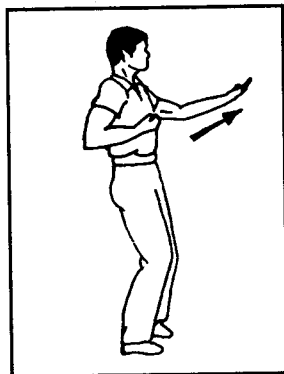


Рис. 166а (вид сбоку)



Рис. 167



Рис. 167а (вид сбоку)



Рис. 168

Вращая левую кисть по часовой стрелке, выполните движение Хуен Сау (рис.169). Нанесите удар основанием ладони Вун Джун вперед вверх, распрямляя руку в локте и делая выдох (рис.170). Поверните кисть ладонью вверх (рис.171), а затем выполните движение Хуен Сау, вращая кисть по часовой стрелке (рис.172,173). Сожмите левую кисть в кулак и отведите руку назад (рис.174).

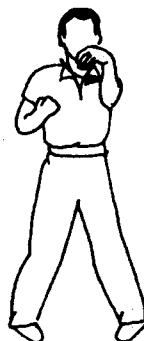


Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174

Выполните движение Тан Сау правой рукой (рис.175). Теперь выполните движение Ган Сау, опуская правую руку вниз (рис.176). Поднимите руку вверх в положение Тан Сау (рис.177). Выполните движение Хуен Сау, вращая кисть против часовой стрелки (рис.178,179) и нанесите удар основанием ладони Вун Джун вперед, вверх (рис.180). Одновременно сделайте выдох. Выполните движение Хуен Сау правой кистью, вращая ее против часовой стрелки (рис.181), а затем сожмите ее в кулак и отведите руку назад (рис.182). Выполните левой рукой движение Бон Сау (рис.183,184). Опуская локоть, выполните движение Тан Сау (рис.185), после чего нанесите удар основанием ладони Ян Джун, выпрямляя руку в локте и делая выдох (рис.186,187). Выполните движение Хуен Сау, вращая левую кисть по часовой стрелке (рис.188,189) и, сжимая кисть в кулак, отведите руку назад (рис.190,191).

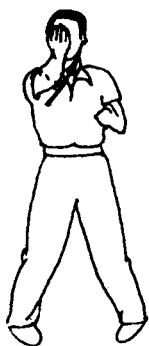


Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177

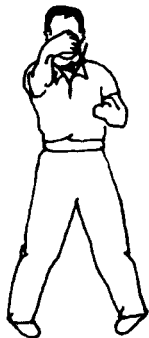


Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 184а (вид сбоку)



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

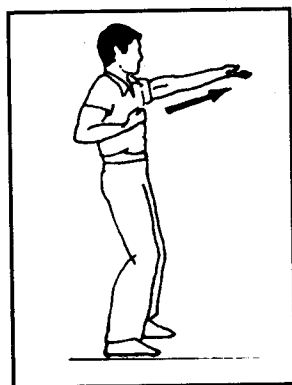


Рис. 187а (вид сбоку)



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191

Выполните движение Бон Сау правой рукой (рис.192,193). Опустите локоть вниз так, чтобы рука приняла положение Тан Сау (рис.194). Нанесите удар основанием ладони Ян Джун, выпрямляя правую руку в локтевом суставе и делая выдох (рис.195,196). Выполните движение Хуен Сау, вращая кисть против часовой стрелки (рис.197), а затем сожмите ее в кулак и отведите руку назад (рис.198-200).

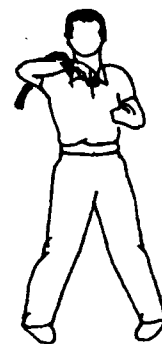


Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196

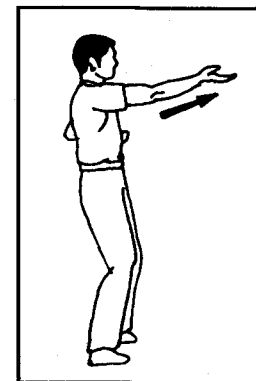


Рис. 196а (вид сбоку)



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199

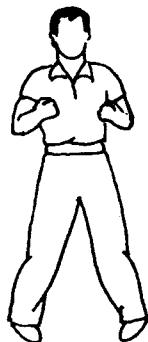


Рис. 200



Рис. 201

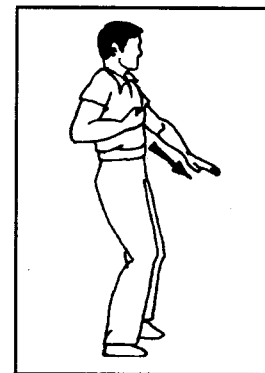


Рис. 201а (вид сбоку)



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204

Выполните движение Ган Сау левой рукой (рис.201,201а). Это же движение выполните правой рукой, выпрямляя ее вперед и вниз (рис.202-204). Нанесите левым кулаком прямой удар вперед Ят Чи Куен, одновременно делая выдох (рис.205,205а). Нанесите удар Ят Чи Куен правой рукой при этом левую руку отведите назад (рис.206,207). Поверните правую кисть ладонью вверх (рис.208). Выполните движение Хуен Сау, вращая кисть против часовой стрелки (рис.209). Сожмите правую руку в кулак (рис.210) и отведите руку назад (рис.211,212). Приставьте левую ногу к правой ноге (рис.213). Раскройте кисти обеих рук и опустите их вниз (рис.214,215). Сделайте выдох.



Рис. 205

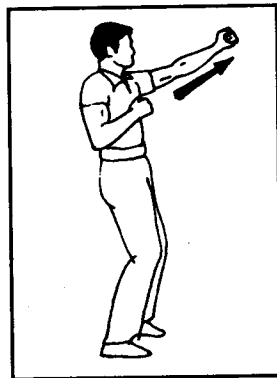


Рис. 205а (вид сбоку)

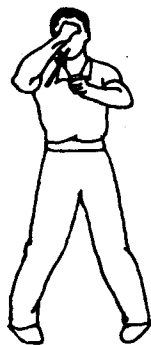


Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213

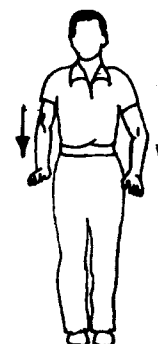


Рис. 214

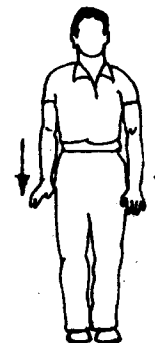


Рис. 215

Техника Чи Сау

В переводе с китайского Чи Сау означает «липкие руки» или «склеенные руки». Речь идет о способности контролировать руки противника в поединке для осуществления надежной защиты и проведения эффективной атаки. Техника Чи Сау представляет собой набор парных упражнений, которые направлены, в первую очередь на развитие тактильной чувствительности рук, что дает возможность точно определить момент и направление атаки противника, контролируя степень давления, со стороны его рук.

Если ваши руки находятся в касательном контакте с руками противника, то без ошибки можно определить силу удара, а также степень реальности самого атакующего или защитного движения. Ошибка здесь исключена. Постоянная практика упражнений Чи Сау тренирует нервную систему таким образом, что практикующий мгновенно, рефлекторно выполняет адекватное движение в ответ на действие противника.

Существует две формы Чи Сау:

I. Дан Чи Сау

II. Шун Чи Сау

Первая форма включает в себя упражнения выполняемые одной рукой. Форма Дан Чи Сау изучается на начальном этапе обучения. Она подготавливает базу для овладения более сложной формой Чи Сау, в которую входят упражнения, выполняемые двумя руками.

Главная идея упражнений Дан Чи Сау заключается в том, чтобы «приклеится» своей рукой к руке партнера и постараться захватить контроль над его центральной линией. Необходимо развить чувствительность до такой степени, чтобы легко и свободно определить, когда противник начнет свою атаку. Чувствовать любые изменения в защитной позиции противника является главной целью всех упражнений Чи Сау.

Перейдем непосредственно к упражнениям.

Оба партнера становятся друг перед другом во фронтальную стойку на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает левую руку в положении Фук Сау, а партнер справа удерживает правую руку в положении Тан Сау (рис.216).

Партнер справа выполняет атакующее движение основанием ладони, выпрямляя правую руку вперед. Партнер слева моментально реагирует на это действие, опуская левую руку вниз и нейтрализуя атаку (рис.217). Не останавливаясь, он выпрямляет левую руку вперед, нанося удар кулаком. Почувствовав изменение в структуре защиты оппонента, партнер справа поднимает правую руку вверх в положение Бон Сау, блокируя атаку (рис.218). Далее партнеры возвращаются в исходное положение (рис.219) и упражнение повторяется вновь. Выполнив его десять раз необходимо поменяться ролями.

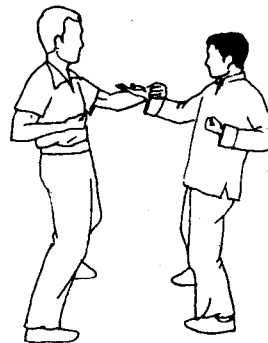


Рис. 216



Рис. 217

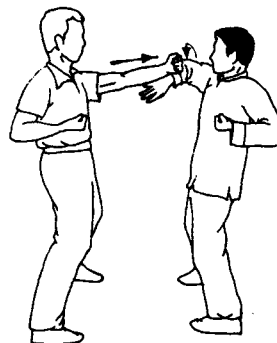


Рис. 218

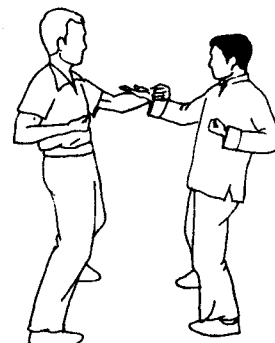


Рис. 219

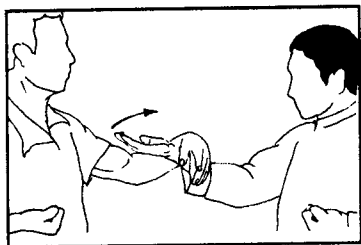


Рис. 220

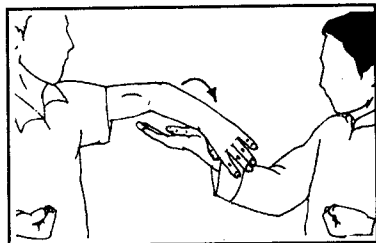


Рис. 221

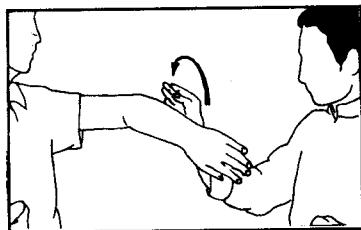


Рис. 222

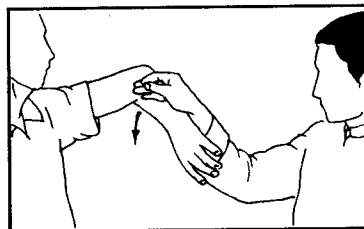


Рис. 223

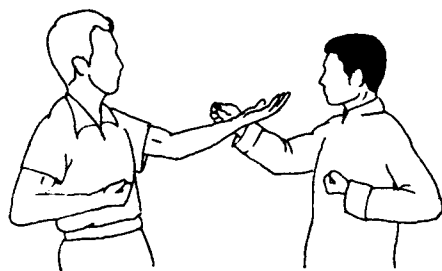


Рис. 224

Для этого следует изменить положение рук следующим образом. Из исходного положения (рис.220) партнер слева поднимает локоть левой руки вверх и изменяет положение на Бон Сау (рис.221). Партнер справа одновременно выполняет движение Хуен Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки и принимает положение Фул Сау (рис.222,223). В заключении, партнер слева изменяет положение левой руки на Так Сау (рис.224). В результате, принято исходное положение для продолжения упражнения, которое начинается толчком левой руки со стороны партнера находящегося слева. На это партнер справа отве-

чает блокирующим движением правой рукой, надавливая сверху вниз (рис.225), а затем моментально атакует, нанося прямой удар кулаком. Партнер слева нейтрализует удар движением Бон Сау, поднимая локоть левой руки вверх (рис.226). Заканчивая упражнение, партнеры возвращаются в исходное положение (рис.227).

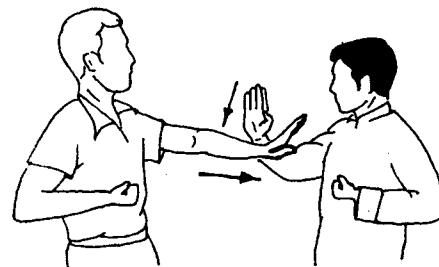


Рис. 225

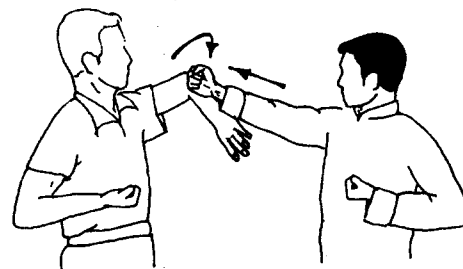


Рис. 226

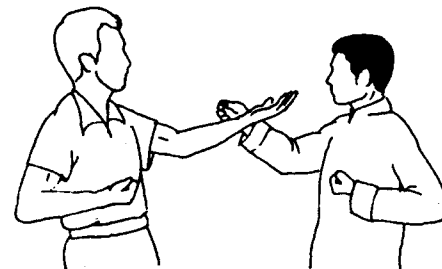


Рис. 227

Повторив упражнение несколько раз, следует поменять руки. Практикуясь в Чи Сау, не прилагайте излишнюю силу. Главное следовать за техническими действиями друг друга, не теряя контакта между руками.

Существуют несколько специальных упражнений, которые обучают проведению мгновенной атаки в момент появления открытой зоны в защитной структуре противника.

Упражнение 1

Оба партнера располагаются друг перед другом во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает левую руку в положении Тан Сау, а партнер справа удерживает правую руку в положении Фук Сау (рис.228).

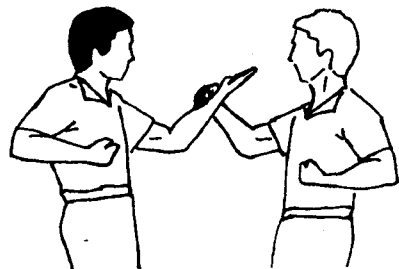


Рис. 228

Партнер справа быстрым движением опускает правую руку вниз, для того, чтобы провести атаку в туловище (рис.229).

Почувствовав отсутствие давления со стороны руки оппонента, партнер слева моментально наносит удар открытой ладонью в область груди (рис.230).

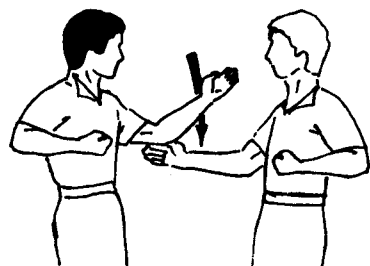


Рис. 229

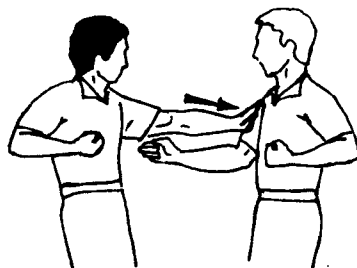


Рис. 230

Упражнение 2

Оба партнера располагаются друг перед другом во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает левую руку в положении Фук Сау, а партнер справа удерживает правую руку в положении Тан Сау (рис.231).

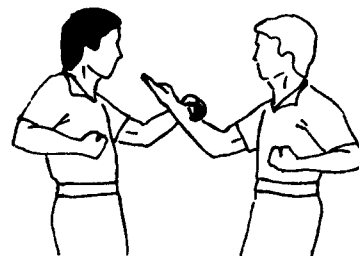


Рис. 231

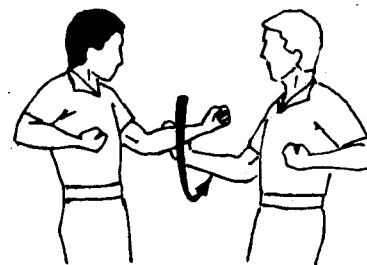


Рис. 232

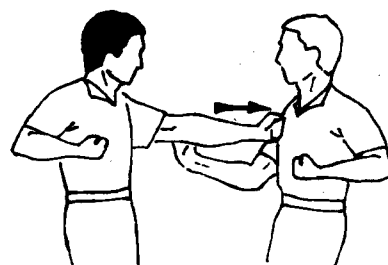


Рис. 233

Партнер справа быстрым движением опускает правую руку вниз, разрывая контакт, с целью атаковать с внешней стороны в голову (рис.232). Почувствовав отсутствие давления со стороны руки оппонента, партнер слева мгновенно распрямляет свою руку вперед и наносит удар кулаком в область груди (рис.233).

Упражнение 3

Оба партнера располагаются друг против друга во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает левую руку в положении Бон Сау, а партнер справа удерживает правую руку в положении Фук Сау (рис.234).

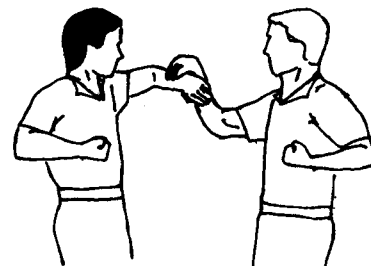


Рис. 234

Партнер справа, разрывая контакт, опускает свою руку вниз с целью проведения атаки в туловище (рис.235). Почувствовав отсутствие давления со стороны руки оппонента, партнер слева моментально распрямляет свою левую руку, нанося тычковый удар кончиками пальцев в глаза (рис.236).

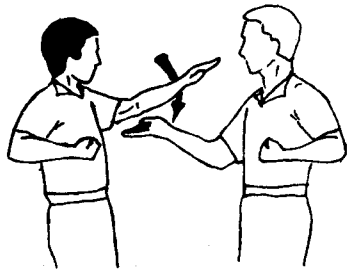


Рис. 235

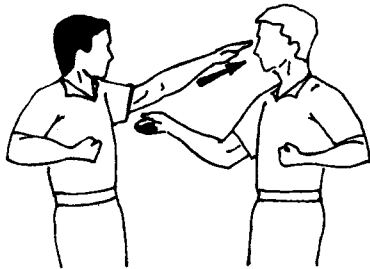


Рис. 236

Упражнение 4

Оба партнера располагаются друг против друга во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает левую руку в положении Тан Сау, а партнер справа удерживает правую руку в положении Фук Сау (рис.237).

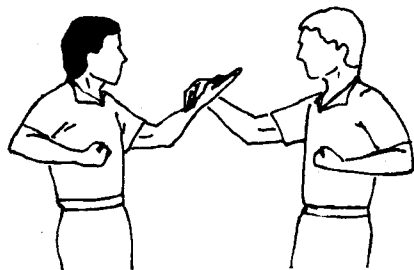


Рис. 237

Партнер справа надавливает своей рукой вниз для того, чтобы открыть зону и провести атаку в голову. Партнер слева, почувствовав нарастающее давление со стороны оппонента, быстрым движением опускает свою руку вниз, а затем перемещает ее чуть влево и вверх (рис.238). Не останавливаясь, партнер слева выпрямляет руку и наносит удар кулаком в грудь (рис.239).

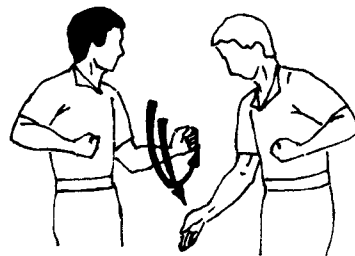


Рис. 238

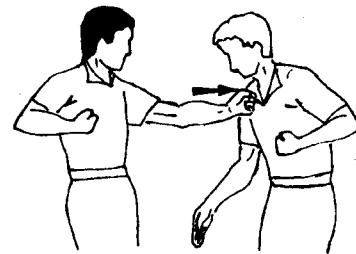


Рис. 239

Упражнение 5

Оба партнера располагаются друг перед другом во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает правую руку в положении Тан Сау, а партнер справа удерживает левую руку в положении Фук Сау (рис.240).

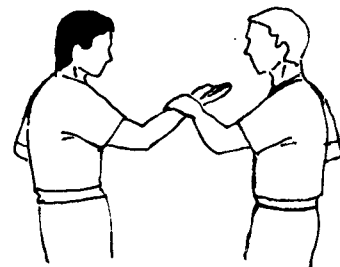


Рис. 240

Партнер справа надавливает своей рукой вправо вниз, пытаясь раскрыть защиту оппонента для проведения атаки в туловище. Партнер слева, почувствовав усиливающееся давление со стороны оппонента, вращает кисть против часовой стрелки, разрывая контакт (рис.241). Не останавливаясь, партнер слева выпрямляет руку и наносит удар кулаком в область груди (рис.242).

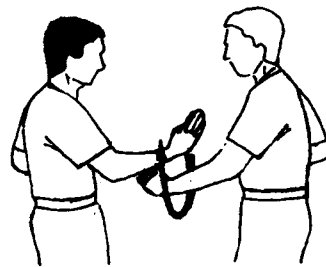


Рис. 241

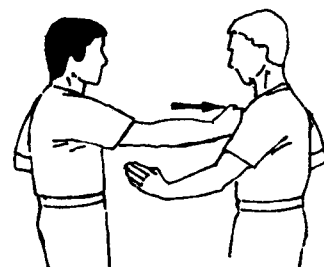


Рис. 242

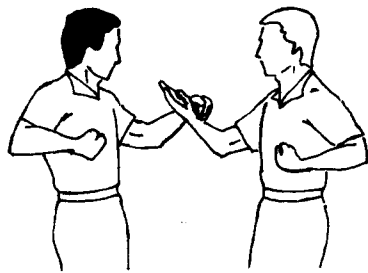


Рис. 243

Упражнение 6

Оба партнера располагаются друг против друга во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Партнер слева удерживает левую руку в положении Фук Сау, а партнер справа удерживает правую руку в положении Тан Сау (рис.243).

Партнер справа надавливает своей рукой вправо, с целью провести атаку по центральной линии в туловище. Почувствовав нарастающее давление со стороны руки оппонента, партнер слева вращает кисть против часовой стрелки и разрывает, таким образом, контакт (рис.244). Не останавливаясь, партнер слева выводит свою руку на центральную линию и, распрямляя ее, наносит удар открытой ладонью в область груди (рис.245).

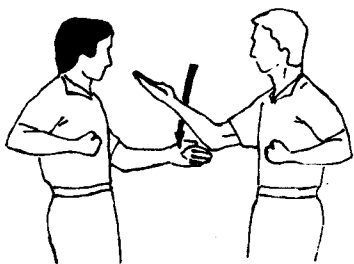


Рис. 244

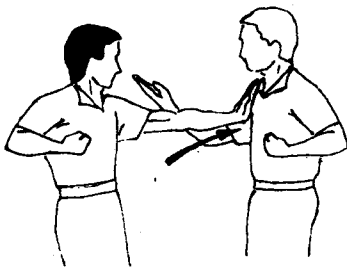


Рис. 245

Более сложной формой Чи Сау является Шун Чи Сау, которая обучает одновременным действиям обеими руками. Упражнения входящие в данную группу развивают чувство контакта, усат правильному приложению силы и эффективной структуре движений.

Форма Шун Чи Сау делится на несколько групп упражнений. На начальном этапе изучается, так называемая, техника Пун Сау, что переводится как «вращающиеся руки». При выполнении упражнений партнеры должны как бы приклеиться друг к другу руками, посредством переменного давления вперед. Необходимо следить, что бы контакт был постоянным. Данное

состояние должно быть результатом гибкого изменения давления руки. На начальном этапе прорабатывается правильное положение и структура каждого движения.

✓ Для правильного выполнения Пун Сау придерживайтесь следующих рекомендаций:

- В положении Бон Сау локоть должен быть жестко связан с плечом. Не поднимайте плечо сильно вверх. Запястье должно располагаться на центральной линии.
- В положении Тан Сау ладонь и локоть должны находиться на центральной линии. Не прижимайте локоть к корпусу, удерживайте его на расстоянии 15 см от тела.
- В положении Фук Сау локоть движется как пружина вперед назад в плоскости центральной линии. Не нажимайте вниз, вместо этого сохраняйте постоянное давление вперед.

Существует три положения рук для Пун Сау, которое периодически изменяются в процессе выполнения упражнения.

Первоначально партнер слева обе руки держит в положении Фук Сау а партнер справа правую руку держит в положении Бон Сау, а левую — в положении Тан Сау (рис.246). Упражнение начинается с того, что партнер справа меняет положение своих рук на противоположное, т.е. правая рука принимает положение Тан Сау, а левая — положение Бон Сау. Партнер слева положение рук не меняет. Он только следует за движением оппонента (рис.247). Затем партнер справа снова меняет положение рук на первоначальное (рис. 248), и так далее.

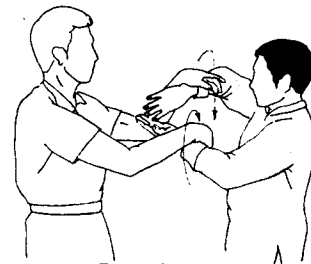


Рис. 246

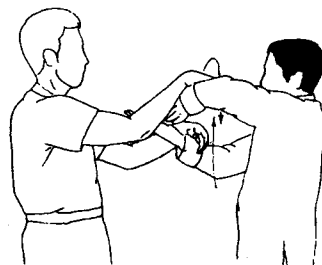


Рис. 247

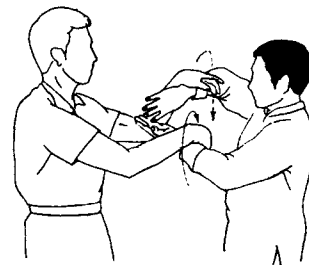


Рис. 248

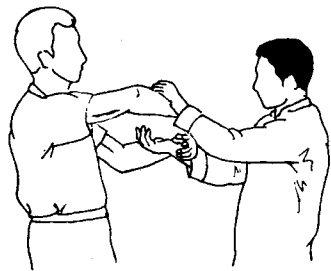


Рис. 249

Выполнив упражнение двадцать раз, партнер справа меняет положение левой руки на Фун Сау, путем вращения кисти по часовой стрелке. При этом партнер слева меняет положение правой руки с Фук Сау на БаоСау (рис.249). Далее партнер справа меняет только положение правой руки с Тан Сау на Бон Сау. Левая рука остается в положении Фук Сау.

Партнер слева меняет положение правой руки с Бон Сау на Тан Сау, оставляя неизменным положение левой руки (рис.250). Теперь положение рук меняется на предыдущее (рис.251). По-

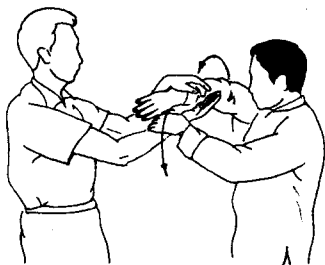


Рис. 250

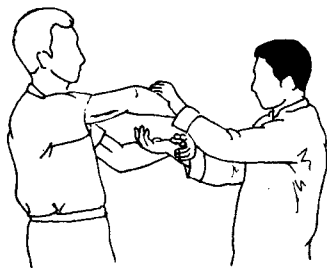


Рис. 251

вторите двадцать раз. В очередной раз, оказавшись в позиции изображенной на рис.249, партнер справа вращает правую кисть против часовой стрелки изменяет положение на Фук Сау.

Одновременно партнер слева меняет положение левой руки с Фук Сау на Бон Сау, при этом его правая рука оказывается в положении Так Сау. Левая рука партнера справа находится все также в положении Фук Сау (рис.252).

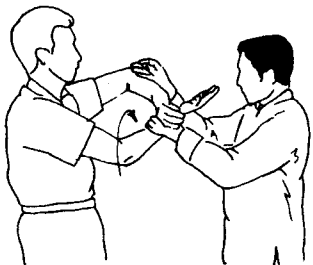


Рис. 252

Теперь партнер справа выполняет движение без смены положения рук. Партнер слева меняет положение левой руки с Бон Сау на Тан Сау, а правой руки с Тан Сау на Бон Сау (рис.253). Вернитесь в предыдущее положение (рис.254) и снова в положение изображенное на рис.253. Повторите двадцать раз. Как видно, выполнив весь цикл упражнения, партнеры поменялись ролями.

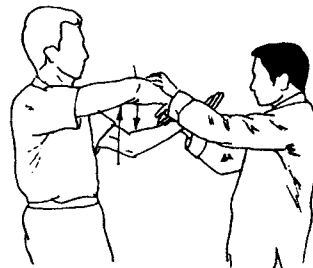


Рис. 253

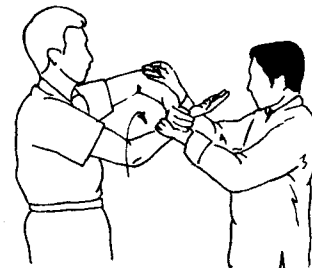


Рис. 254

При выполнении упражнений Пун Сау один из партнеров должен задавать темп движений для смены рук, быть как бы ведущим, в то время как второй партнер обязан следовать за движением оппонента.

Мы описали базовые упражнения Чи Сау, которые изучаются на первом этапе обучения Вин Чун. Более сложные упражнения, которые предполагают использование атакующих и защитных техник будут представлены и детально рассмотрены в следующей книге.

Техника Лап Сау

Данный раздел техники Вин Чунь представляет собой парные упражнения, направленные на развитие навыков захвата, контроля, блокирования и атаки по центральной линии. Упражнения Лап Сау учат способности контролировать ситуацию, нейтрализуя атаку противника одной рукой и проводя контратаку другой рукой.

Также упражнения Лап Сау обучают ведению непрерывного боя, объединяя блокирование, контроль противника и атакующие техники.

На начальном этапе обучения изучается одно базовое упражнение, которое будет служить основой для всех последующих.

Перейдем к описанию базового упражнения Лап Сау.

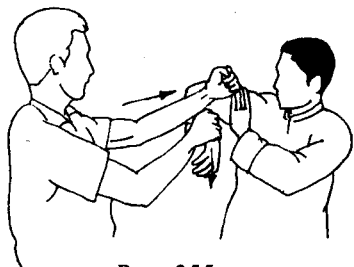


Рис. 255

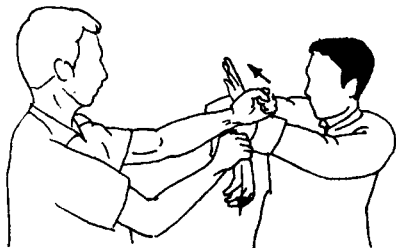


Рис. 256

ред. На эту атаку партнер слева отвечает блоком Бон Сау левой рукой (рис.257).

Партнеры располагаются друг перед другом во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Правые руки обоих партнеров вытянуты вперед и соприкасаются в области запястья. Партнер слева выполняет захват руки оппонента своей правой рукой и одновременно наносит прямой удар кулаком Ят Чи Куен левой рукой. Партнер справа нейтрализует атаку движением Бон Сау (рис.255). Далее, он захватывает левой рукой левую руку оппонента за запястье (рис.256) и тянет ее вниз, одновременно нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен вперед.

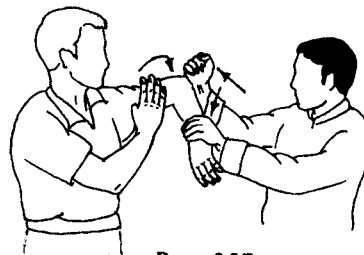


Рис. 257

Далее он захватывает правую руку оппонента и упражнение повторяется (см.рис.255) сколько угодно долго, после чего необходимо произвести смену рук.

Разновидностью базового упражнения является следующее.

Из начального положения (рис.258) партнер справа выполняет захват левой руки оппонента и одновременно наносит прямой удар кулаком правой рукой (рис.259). Партнер слева нейтрализует атаку движением Бон Сау левой рукой, при этом правая рука в положении Ву Сау располагается на центральной линии и готова произвести захват правой руки оппонента (рис.260).

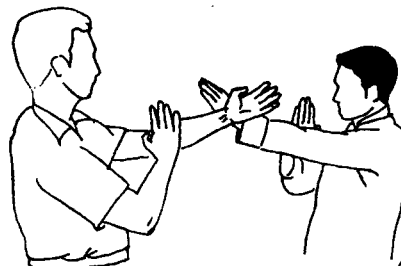


Рис. 258

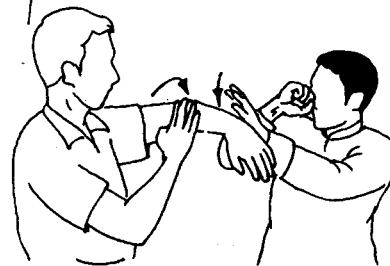


Рис. 259

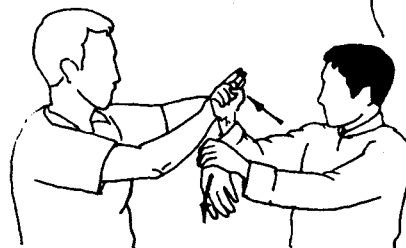


Рис. 260

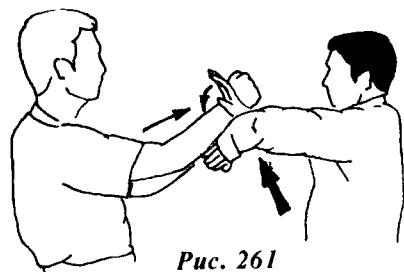


Рис. 261

Вместо этого партнер слева захватывает левой рукой левую руку оппонента за запястье и тянет вниз, одновременно атакуя прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен. Партнер справа мгновенно реагирует на изменение ситуации, блокируя атаку движением Бон Сау левой рукой (рис.261). После этого, он захватывает правую руку оппонента своей правой рукой (рис.262) и наносит удар левым кулаком Ят Чи Куен. Эту атаку партнер слева нейтрализует блоком Бон Сау правой рукой (рис.263). Далее выполняется цикл движений, изображенных на рисунках 261-263. В последствии, кто либо из партнеров, перехватив инициативу, выполняет захват руки оппонента сразу после движения Бон Сау и, тем самым, меняет положение рук. Далее упражнение повторяется сколько угодно долго.

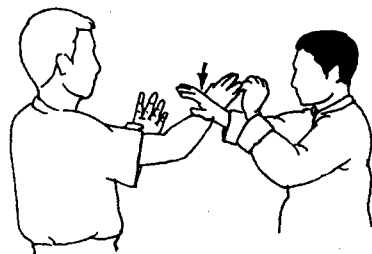


Рис. 262

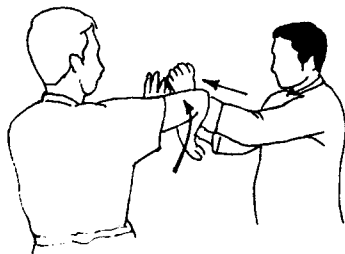


Рис. 263

В следующей книге мы подробнее остановимся на технике Лал Сау и рассмотрим основные упражнения этого раздела Вин Чунь.

Техника атаки

В поединке побеждает тот, кто наносит решающий удар. Это является неоспоримым фактом. Искусство боя и предполагает умение быстро завершить поединок, нанеся этот «решающий удар».

В основе теории атаки лежит постулат: «Удар должен быть точным и своевременным». Под этим подразумевается, что проводя атаку, следует поражать болевые точки на теле противника. При этом удар необходимо нанести в тот момент, когда цель не защищена и наиболее доступна.

Учитывая, что противник старается постоянно сохранять наиболее защищенную позицию, основной задачей является, посредством определенных технических и тактических действий, разрушить его оборонительную структуру, создавая тем самым оптимальные условия для проведения эффективной атаки.

В стиле Вин Чунь существует несколько способов направленных на разрушение защиты противника, то есть создание ситуации при которой будет возможно поразить незащищенные точки на его теле.

Первый способ предусматривает сковывание рук противника посредством захвата и удерживания при одновременной или последующей атаке.

Рассмотрим конкретные техники.

Техника 1

При сближении с противником (рис.264) быстро захватите его правую руку за запястье и резко потяните вниз и на себя, заставляя потерять равновесие. В результате данного действия верхняя часть туловища противника оказывается незащищенной. Моментально нанесите левым кулаком прямой удар в голову (рис.265). Необходимо стремиться к тому, чтобы обе руки действовали одновременно, т.е. захват противника за руку и удар начинались в один момент.

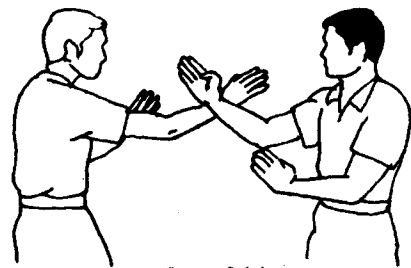


Рис. 264

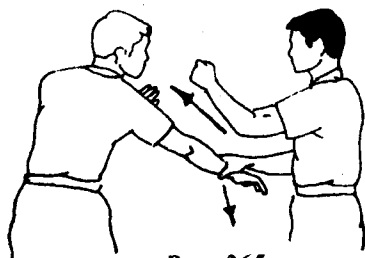


Рис. 265

На рисунках 266,267 представлена аналогичная техника. Различие заключается в расположении нападающего относительно защищающегося. Первый вариант является более оптимальным для атакующего с точки зрения безопасности, т.к. в этом случае противнику практически невозможно воспользоваться другой рукой для контратаки.

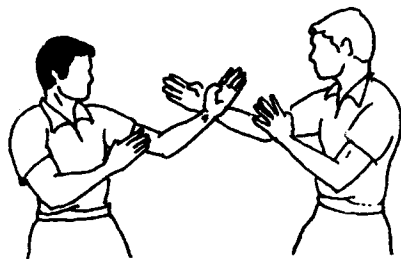


Рис. 266

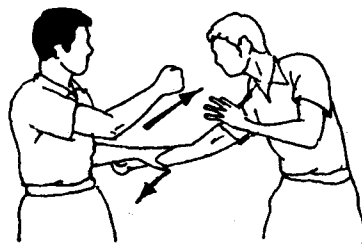


Рис. 267

Второй вариант в этом плане имеет определенные недостатки. Существует большая вероятность быть контратакованным свободной рукой. Однако если захват и вытягивающее движение за руку осуществлены быстро и правильно, противник не будет иметь реальной возможности защититься и, тем более, контратаковать.

Техника 2

При сближении с противником (рис.268) вытяните правую руку вперед и быстро захватите его за левое предплечье своей левой рукой (рис.269). Правую руку согните в локте, приближая кулак к туловищу (рис.270). Резким движением вниз, потяните противника за захваченную руку и одновременно нанесите удар внешней стороной правого кулака в незащищенную область головы (рис.271).

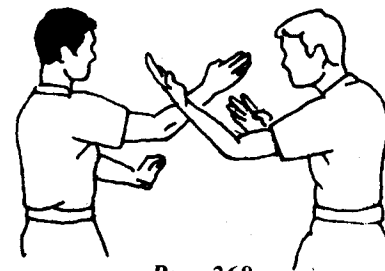


Рис. 268

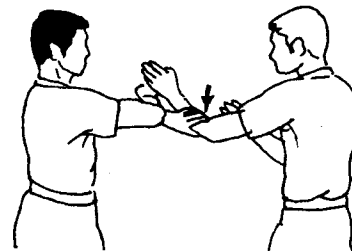


Рис. 270

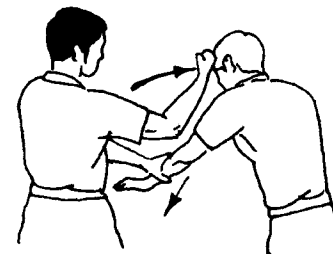


Рис. 271

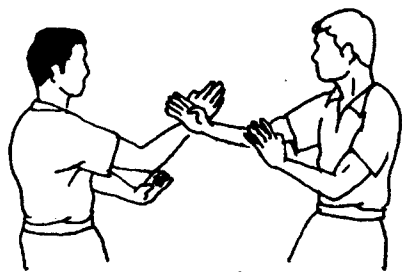


Рис. 272

щищенную область головы (рис.274). Следует обратить внимание на то, что сбивание правой руки противника необходимо проводить не только вниз, но и в сторону к его центральной линии, с целью помешать воспользоваться другой рукой для защиты или контратаки.



Рис. 273

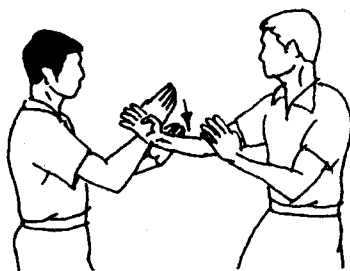


Рис. 274

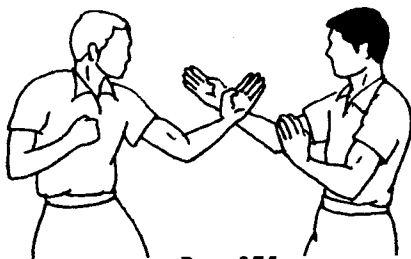


Рис. 275

Техника 3

При сближении с противником (рис.272) наложите левую ладонь на его правую руку в области запястья и надавите вниз (рис.273). Удерживайте руку противника на уровне живота, нанесите прямой удар кулаком Ят Чи Куен в неза-

Техника 4

При сближении с противником (рис.275) быстро захватите его левую руку за запястье с внешней стороны и потяните вниз и на себя, раскрывая защиту верхней части тела (рис.276). Противник, теряя равновесие, наклонится вперед. Моментально

атакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.277).

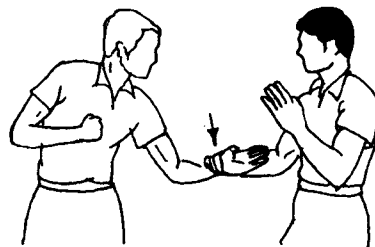


Рис. 276

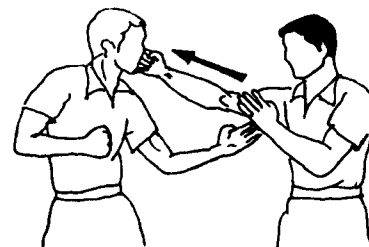


Рис. 277

Удар необходимо наносить, когда голова противника будет двигаться вперед. Это усилит атаку, так как удар выполняется на встречном движении.

Техника 5

При сближении с противником (рис.278) наложите левую ладонь на его правую руку в области запястья с внешней стороны и, осуществляя давление сверху вниз, опустите ее на уровень живота. Одновременно атакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.279).

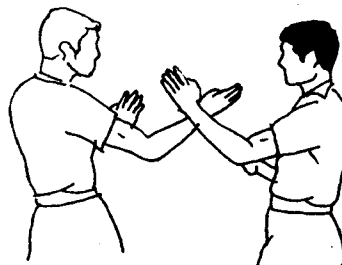


Рис. 278

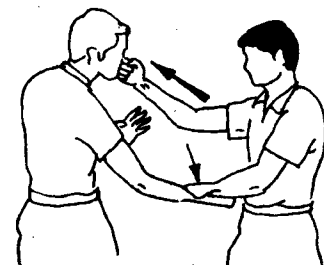


Рис. 279

Техника 6

При сближении с противником отведите его левую руку вправо от центральной линии движением Тан Сау, нарушая оборонительную позицию и раскрывая защиту верхней части тела (рис.280). Не останавливаясь, нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.281).

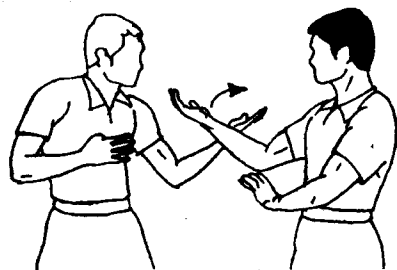


Рис. 280

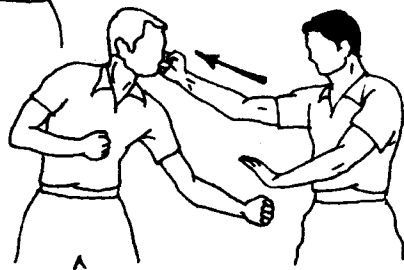


Рис. 281

Техника 7

Из исходного положения (рис.282) сделайте шаг правой ногой вперед, сближаясь с противником (рис.283). Наложите левую ладонь на предплечье правой руки противника и, надавливая вперед от себя и вниз, прижмите его руку к туловищу. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в незащищенную область головы (рис. 284). Если противник смог нейтрализовать вашу атаку, используя левую руку (рис.285), быстро захватите ее за запястье левой рукой (рис.286) и не останавливаясь потяните противника за захваченную руку влево вниз. Одновременно атакуйте, нанося удар обратной стороной правого кулака в голову (рис.287). Обратите внимание на то, что вытягивание противника за захваченную руку скоординировано с движением его свободной правой руки.

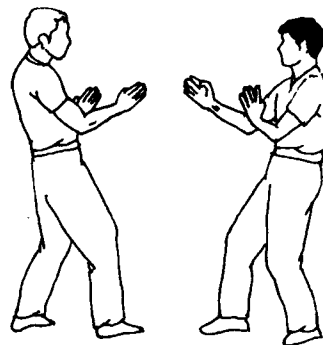


Рис. 282

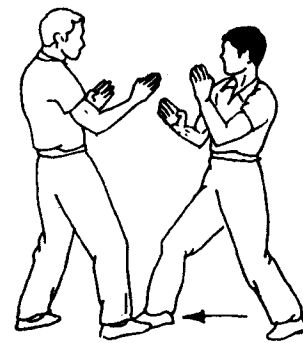


Рис. 283

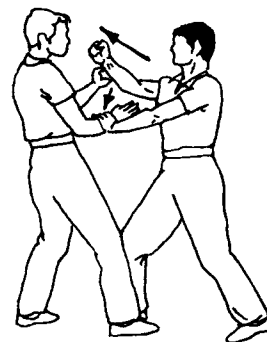


Рис. 284

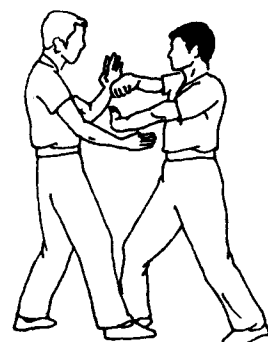


Рис. 285

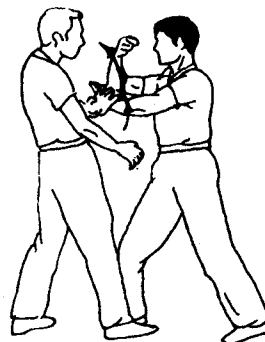


Рис. 286

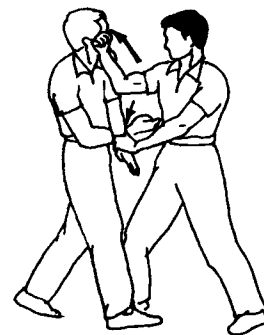


Рис. 287

Второй способ раскрытия противника предполагает применение различных ложных, отвлекающих внимание действий руками.

Обычно первый удар, который является обманным выполняется в таком темпе, с такой скоростью и силой, чтобы убедить противника в его реальности. Как правило, противник вынужден реагировать на атаку, выполняя какое-либо защитное действие, что сопровождается изменением позиции всего тела и всей структуры защиты. Задача атакующего заключается в том, чтобы мгновенно нанести удар в открытую зону. Несмотря на то, что первый удар является отвлекающим, он должен наноситься так, чтобы в случае попадания в цель нести реальную угрозу.

Перейдем к рассмотрению конкретных технических приемов.

Техника 1

Из исходного положения (рис.288), сближаясь с противником, атакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову. Противник блокирует удар правой рукой (рис.289). Захватите правую руку противника за запястье и резким движением потяните его на себя вправо-вниз. Одновременно атакуйте, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Если противнику удалось нейтрализовать и этот удар, используя свою левую руку (рис.290), быстро захватите ее за запястье и, поворачиваясь налево, потяните оппонента за захваченную руку влево вниз. Одновременно нанесите удар Ят Чи Куен правым кулаком в голову (рис.291). Как видно из рисунка, правая рука противника заблокирована и не может использоваться для защиты.

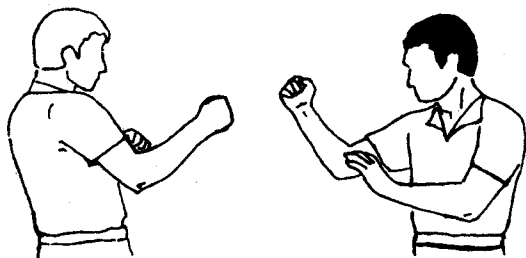


Рис. 288

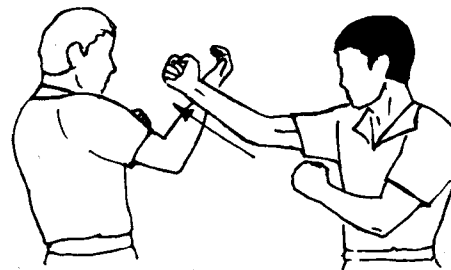


Рис. 289

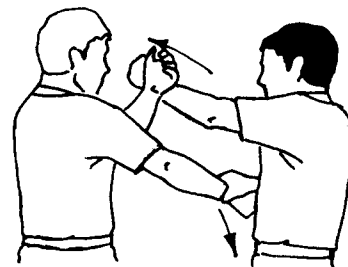


Рис. 290

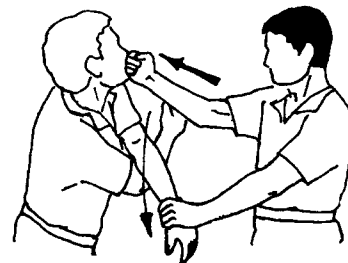


Рис. 291

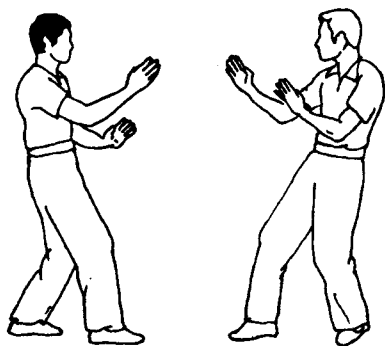


Рис. 292

Техника 2

Из исходного положения (рис.292) сделайте шаг правой ногой вперед, сближаясь с противником и нанося удар кончиками пальцев в глаза. Противник нейтрализует атаку, выполняя блок правой рукой (рис.293). Захватите правую руку противника за запястье и резко потяните его за захваченную руку на себя вправо и вниз. Это позволит повернуть про-

тивника правым блоком к вам и лишит его возможности воспользоваться свободной левой рукой для защиты или контратаки. Вытягивая противника на себя, одновременно атакуйте нанося прямой удар левым кулаком в висок (рис.294). Теперь опустите левую ладонь вниз, надавливая на левое плечо противника (рис.295) и продолжите атаку, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.296). Обратите внимание, что левая рука продолжает контратаковать правую руку оппонента, прижимая ее к его телу.

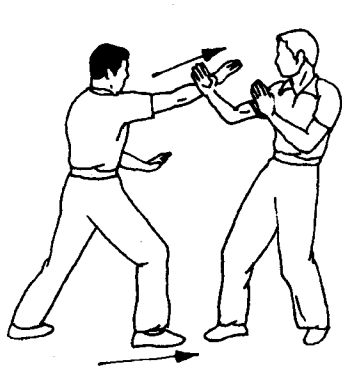


Рис. 293

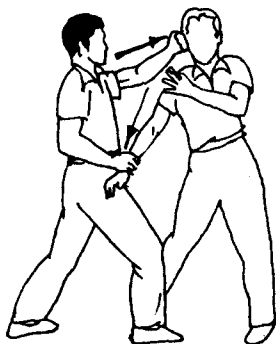


Рис. 294

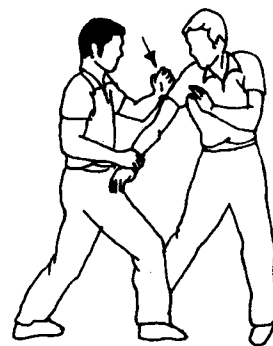


Рис. 295

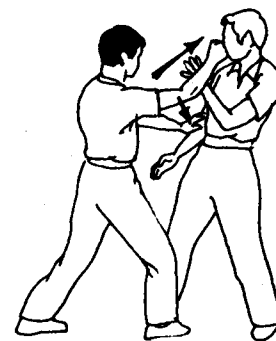


Рис. 296

Техника 3

Сближаясь с противником посредством шага правой ногой вперед, нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.297). Противник нейтрализует атаку, выполняя блок правой рукой, в результате чего открывает область солнечного сплетения. Сделайте еще один шаг вперед правой ногой и продолжите атаку, нанося прямой удар Ят Чи Куен правым кулаком в открывшуюся область (рис.298).левой рукой контролируйте правую руку противника.

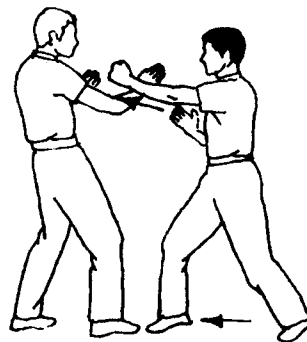


Рис. 297

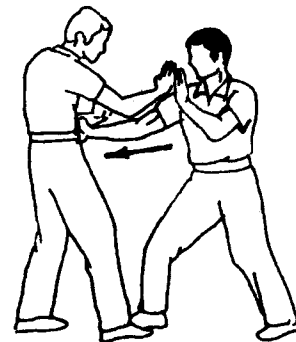
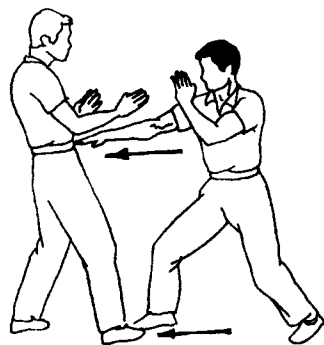
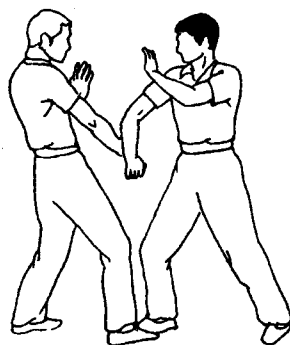
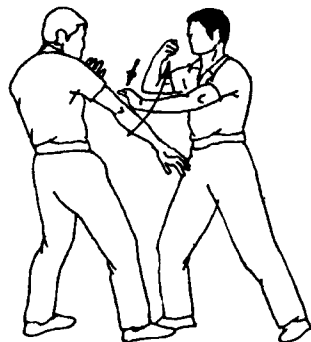
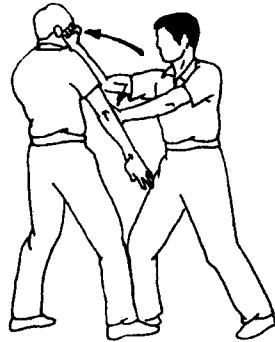


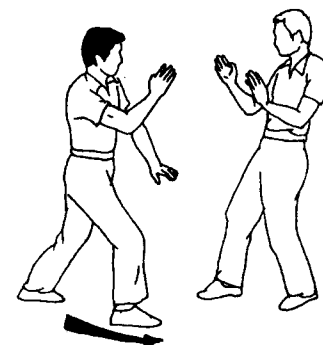
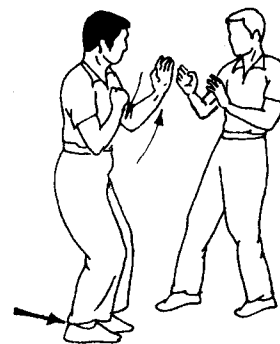
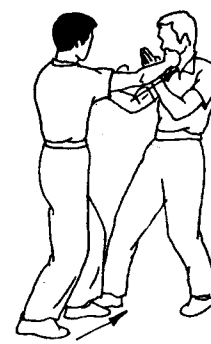
Рис. 298

Техника 4

Делая шаг правой ногой вперед и сближаясь с противником начните атаку ударом кончиками пальцев правой руки в область солнечного сплетения. Левая рука страхует голову от возможной контратаки (рис.299). Противник нейтрализует атаку блоком правой рукой, опуская ее вниз (рис.300) и тем самым раскрывая защиту верхней части тела. Для продолжения атаки заблокируйте правую руку противника, прижимая ее левой ладонью вниз (рис.301). Не останавливаясь, сделайте короткий шаг вперед правой ногой и нанесите удар обратной стороной правого кулака в висок.левой рукой продолжайте контролировать правую руку противника (рис.302).

**Рис. 299****Рис. 300****Рис. 301****Рис. 302****Техника 5**

Сделайте шаг правой ногой вправо вперед для проведения атаки сбоку (рис.303). Подтяните левую ногу и правой (рис.304) и затем быстро шагните вперед к противнику. Сокращение дистанции с противником сопровождается атакой правым кулаком в голову. При этом левая рука одновременно выполняет движение Тан Сау, блокируя правую руку противника и уводя ее влево (рис.305).

**Рис. 303****Рис. 304****Рис. 305**

Противник нейтрализует атаку, выполняя блокирующее движение левой рукой изнутри наружу. В результате центральная линия тела оказывается незащищенной. Продолжая атаку, нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову или верхнюю часть туловища (рис.306). Противник пытается нейтрализовать атаку, используя блокирующее движение левой рукой снаружи вовнутрь. Моментально оценив ситуацию, нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.307).

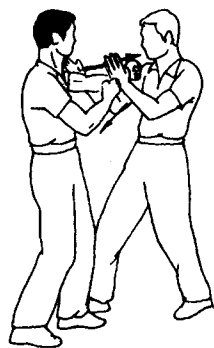


Рис. 306

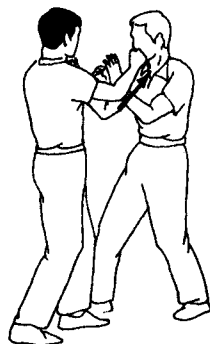


Рис. 307

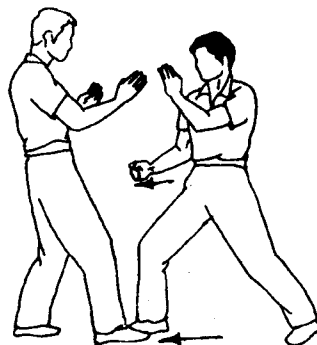


Рис. 310

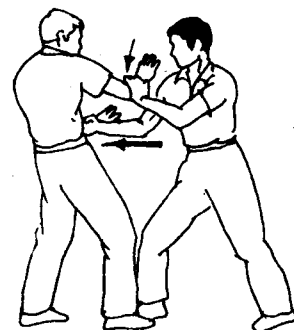


Рис. 311

Техника 6

Делая шаг правой ногой вперед и сокращая дистанцию до противника, начните атаку, нанося удар кончиками пальцев правой руки в глаза (рис.308). Противник делает шаг назад, пытаясь разорвать дистанцию. Подтяните левую ногу к правой (рис.309), а затем быстро сделайте еще один шаг правой ногой вперед, продолжая атаку (рис.310).левой рукой выполните движение Пак Сау, накладывая ладонь на правое предплечье противника и тем самым, контролируя руку. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в область солнечного сплетения (рис.311).

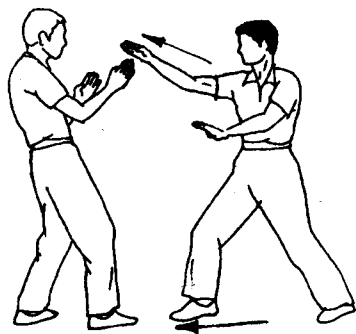


Рис. 308

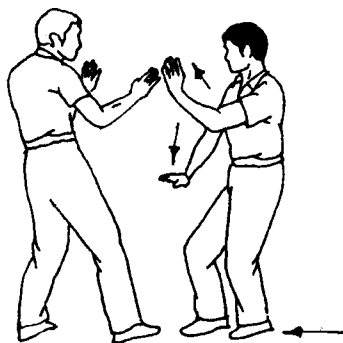


Рис. 309

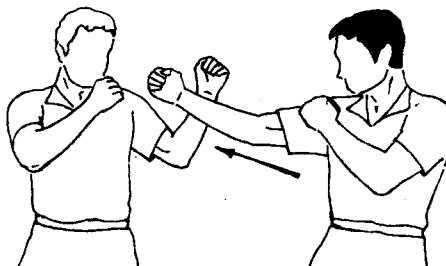


Рис. 312

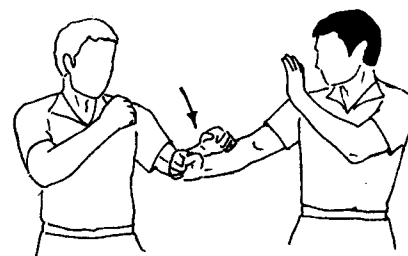


Рис. 313

Техника 7

Сократив дистанцию с противником начните атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.312). Противник нейтрализует вашу атаку блокирующим движением левой рукой снаружи внутрь (рис.313). Захватите левую руку противника за запястье и резко потяните ее на себя влево-вниз. Одновременно

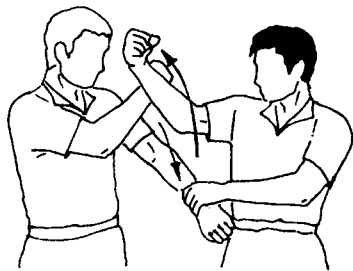


Рис. 314

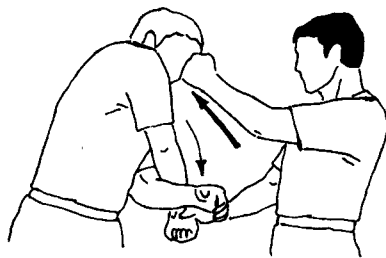


Рис. 315

менно атакуйте обратной стороной правого кулака в голову (рис.314). Если противник сможет заблокировать удар, используя правую руку, захватите ее за запястье своей правой рукой и потяните вниз вправо от себя, поворачиваясь направо. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову, завершая атаку (рис.315). Обратите внимание на то, как контролируются обе руки противника. В данной ситуации он не в состоянии защищаться.

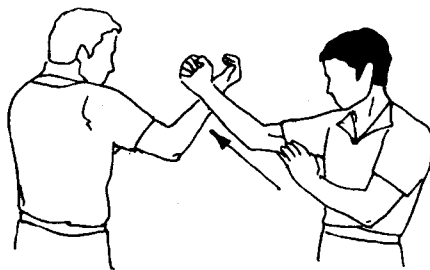


Рис. 316

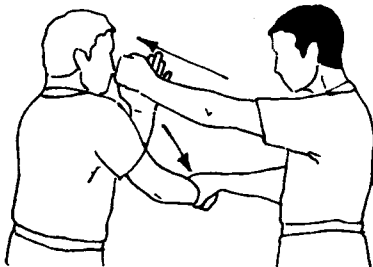


Рис. 317

Техника 8

Сократив дистанцию с противником, начните атаку, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову. Противник нейтрализует вашу атаку блокирующим движением правой рукой изнутри наружу (рис.316). Захватите его правую руку за запястье и потяните вниз вправо от себя. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком в голову.

Противник блокирует вашу атаку левой рукой (рис.317). Выполняя круговое дви-

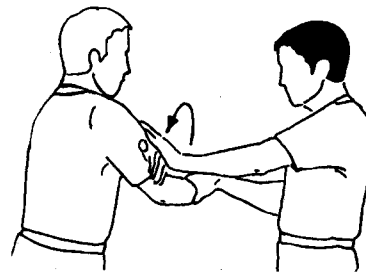


Рис. 318

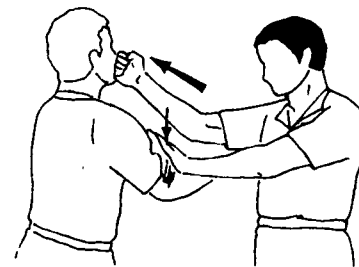


Рис. 319

жение левой кистью против часовой стрелки, захватите левую руку противника за запястье и потяните вниз, прижимая ее к его правому плечу (рис.318). Нейтрализовав, таким образом, обе руки оппонента нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.319).

Техника защиты

Умение защищаться является важнейшей составляющей боевого искусства. Вин Чунь не является исключением. В этом стиле практически нет приемов пассивной защиты. За редким исключением, технические действия в обороне построены таким образом, чтобы одновременно с нейтрализацией атаки противника проводить свою контратаку. Таким образом, реализуется принцип: «Одновременно использовать обе руки».

Такой подход к защите повышает эффективность ведения поединка, поскольку проводя атаку, противник изменяет свою позицию и оказывается в состоянии несбалансированной защиты. Этот момент и должен использоваться. Защита, проводимая с одновременной контратакой, является наиболее эффективной тактикой, используемой в реальном поединке.

В стиле Вин Чунь теория защиты предполагает рассмотрение человеческого тела, разделенного на воображаемые зоны. Всего таких зон четыре (рис.320).

Для защиты каждой зоны разработан набор технических приемов.

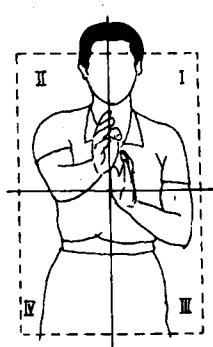


Рис. 320

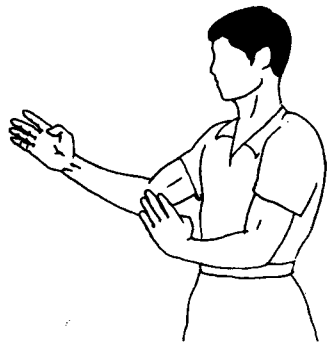


Рис. 321

Боевая позиция (рис.321) наиболее приспособлена для проведения защитных и контратакующих действий. Обе руки могут использоваться как для нейтрализации атак противника, так и для проведения собственных контратак.

Перейдем к рассмотрению конкретных техник.

Защита зоны I

Техника 1

Из исходного положения (рис.322), противник сокращая дистанцию посредством шага вперед, атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блокирующее движение Пак Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.323,324).

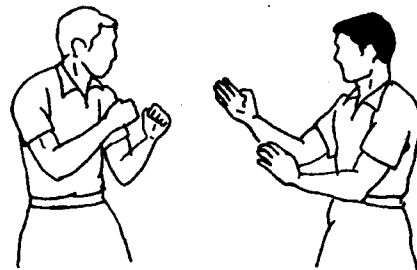


Рис. 322

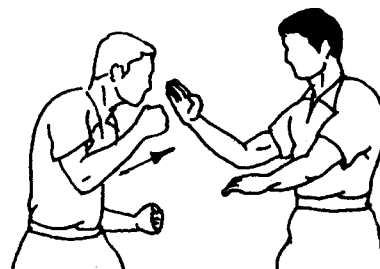


Рис. 323

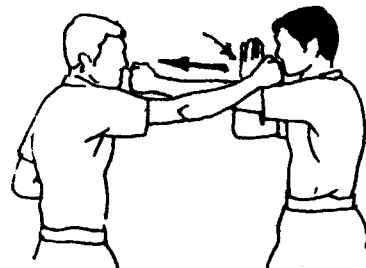


Рис. 324

Техника 2

Из исходного положения (рис.325) противник, делая шаг вперед левой ногой, атакует, нанося круговой удар правой ногой в голову. Поворачивая корпус влево, нейтрализуйте атаку поднимая обе руки вверх в положение Ву Сау (рис.326). Выполнив защиту, моментально шагните

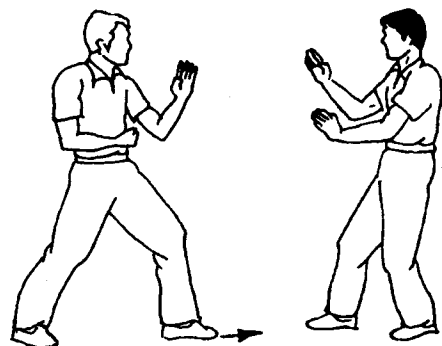


Рис. 325

те правой ногой вперед и нанесите прямой удар левым кулаком в область печени. При этом необходимо контролировать правую руку противника, прижимая ее к туловищу правой ладонью в области плеча (рис.327).

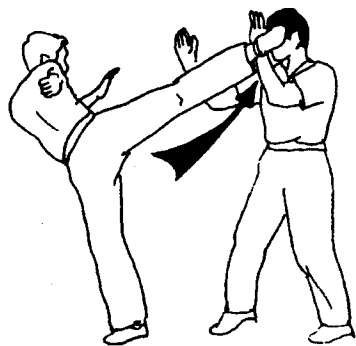


Рис. 326

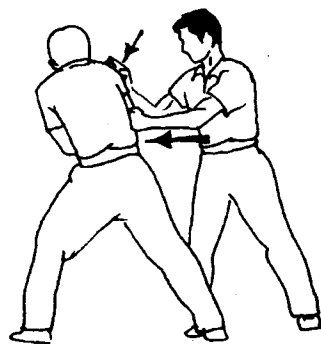


Рис. 327

Техника 3

Из исходного положения (рис.328) противник сокращает дистанцию шагом вперед и атакует боковым восходящим ударом правым кулаком в голову (рис.329). Поворачиваясь налево, нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя движение Тан Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.330).

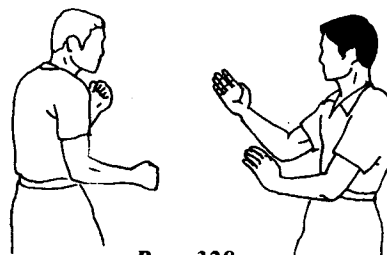


Рис. 328

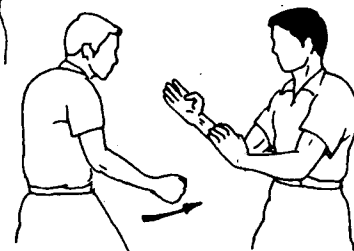


Рис. 329

На рисунке 331 изображена аналогичная ситуация. Отличия заключаются в расположении защищающегося по отношению к нападающему. В данном случае, защищаясь, вы располагаетесь с внешней стороны от атакующей руки противника, что более безопасно, так как ему довольно трудно продолжить атаку другой рукой.

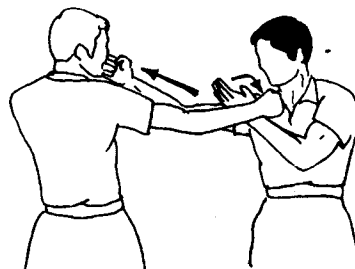


Рис. 330

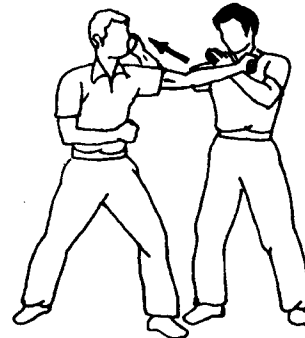


Рис. 331



Рис. 332

Техника 4

Из исходного положения (рис.332) противник делает шаг левой ногой, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.333). Сделайте небольшой шаг правой ногой вправо вперед, уходя с линии атаки и повернитесь налево. Лево́й рукой выполните блокирующее движение Ву Сау, нейтрализуя атаку. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар пра-

вым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.334). Обратите внимание на точную скоординированность движений рук и всего тела.

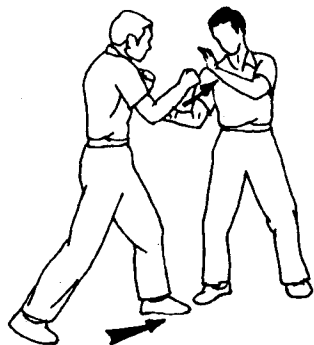


Рис. 333

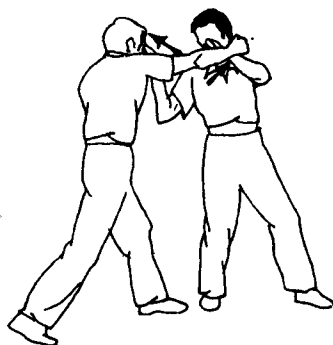


Рис. 334

Защита зоны II**Техника 1**

Из исходного положения (рис.335) противник сокращает дистанцию и атакует прямым ударом левым кулаком в голову (рис.336). Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блокирующее движение Тан Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.337). Контратакой в данном случае может также быть удар кончиками пальцев руки в глаза или горло. При этом левая рука выполняет защитное движение Пак Сау, нейтрализуя удар противника (рис.338).

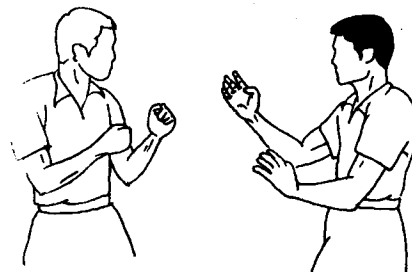


Рис. 335

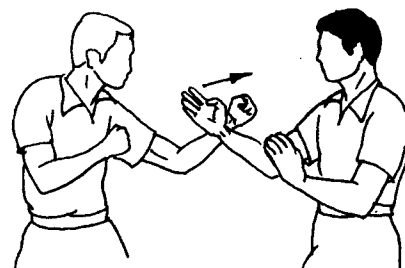


Рис. 336

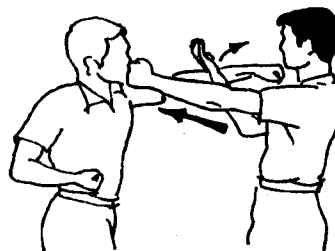


Рис. 337

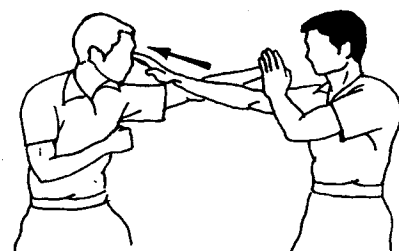


Рис. 338

Защита зоны III**Техника 1**

Из исходного положения (рис.339) противник сокращает дистанцию и атакует, нанося восходящий прямой удар правым кулаком в область солнечного сплетения (рис.340). Пово-

Рис.339

рачиваясь налево, нейтрализуйте атаку блокирующим движением Джам Сау левой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.341).

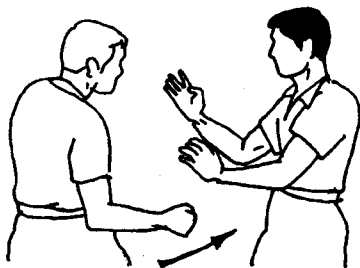


Рис. 340

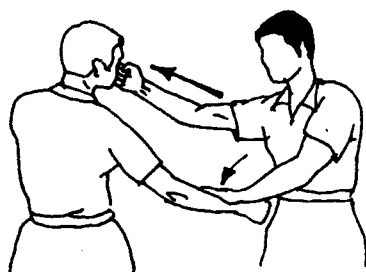


Рис. 341

Техника 2

Из исходного положения (рис.342) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в солнечное сплетение (рис.343). Сделайте небольшой шаг правой ногой вправо вперед, уходя с линии атаки, и нейтрализуйте атаку блокирующим

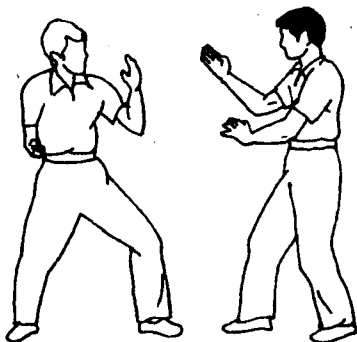


Рис. 342

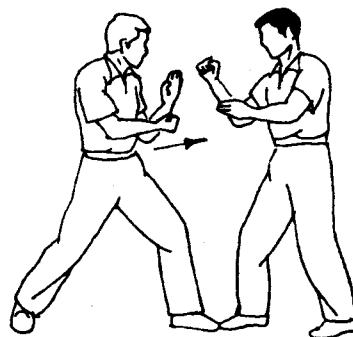


Рис. 343



Рис. 344

движением Ган Сау левой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.344).

Защита зоны IV**Техника 1**

Из исходного положения (рис.345) противник, сокращая дистанцию, атакует восходящим прямым ударом левым кулаком в область печени. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блокирующее движение Ган Сау и, одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.346).



Рис. 345

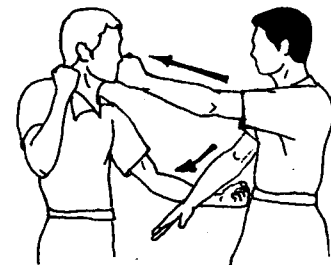


Рис. 346



Рис. 347

Техника 2

Делая шаг правой ногой вперед, противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в солнечное сплетение. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блок Ган Сау (рис.347). Опустите левую руку вниз, накрывая ладонью правую руку противника и надавите на нее сверху вниз (рис.348). Сделайте шаг левой ногой вперед и

контратакуйте, нанося удар обратной стороной правого кулака в голову (рис.349).

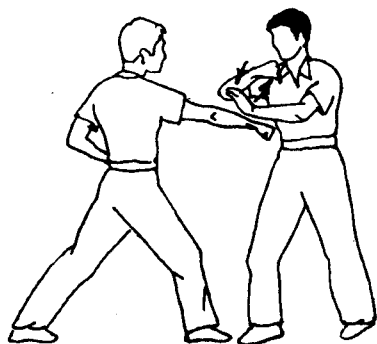


Рис. 348



Рис. 349

Мы рассмотрели технику защиты от одиночных ударов. Теперь необходимо перейти к изучению методов защиты от комбинационных атак, которых являются основным средством ведения поединка. Учитывая, что подготовленный боец будет использовать в бою атакующие комбинации, состоящие из двух-трех ударов, целесообразно проанализировать действие защищающегося применительно к данным условиям.

Защищаться от нескольких, следующих друг за другом ударов гораздо сложнее чем от одиночных атак. Это связано с тем, что нападающий имеет определенное преимущество. Учитывая большую скорость нанесения ударов, часто среагировать на второй удар не удастся, и он достигает цели.

✓ **В поединке необходимо придерживаться определенных правил:**

- В связи с тем, что первый удар обычно является отвлекающим, целесообразно попытаться перехватить инициативу в момент его нанесения и провести контратаку.
- Защищаясь от первого удара, необходимо перемещаться с целью ухода с линии атаки таким образом, чтобы оказать по отношению к атакующей руке противника с внешней стороны.
- Иногда очень полезно разорвать дистанцию с противником, что даст дополнительное время для изменения ситуации.

Теперь перейдем к рассмотрению и анализу конкретных техник.

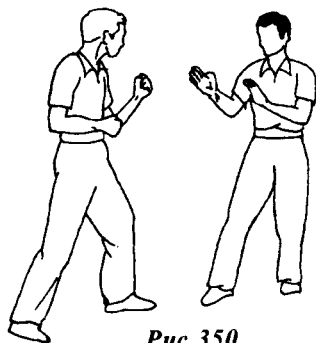


Рис. 350

1. Защита I и II зоны

Из исходного положения (рис.350) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося боковой удар левым кулаком в голову (рис.351). Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя защитное движение Биу Сау. Это движение может выступать в качестве контратакующего, являясь ударом кончиками пальцев в глаза (рис.352).

Для страховки левой рукой выполнение движения Пак Сау. Если ваша контратака оказалась неудачной и противник продолжает атаковать, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.353), нейтрализуйте его левой рукой, выполняя блокирующее движение Ву Сау. При этом сделайте небольшой шаг правой ногой вправо вперед и повернитесь налево, уходя с линии атаки. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.354).

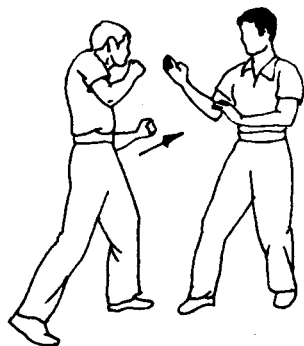


Рис. 351

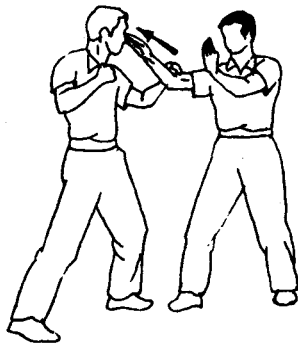


Рис. 352



Рис. 353

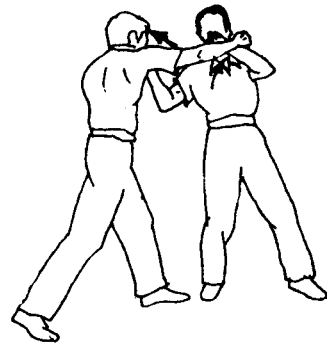


Рис. 354

2. Защита II и IV зоны

Из исходного положения (рис.355) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.356). Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блокирующее движение Тан Сау (рис.357). В данной ситуации целесообразно провести контратаку левой рукой, однако это было бы возможно в случае перемещения влево вперед при выполнении Тан Сау. В нашем примере левая рука используется для блокирования второго удара противника, который он наносит левым кулаком в область печени (рис.358). Нейтрализовав этот удар при помощи движения Джам Сау, моментально контратакуйте, нанося удар обратной стороной правого кулака в голову (рис.359).

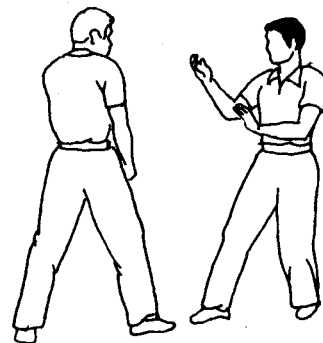
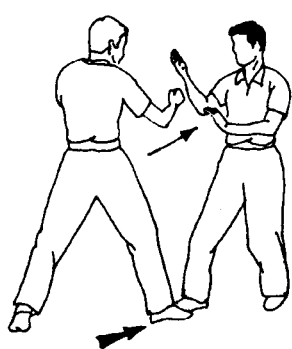
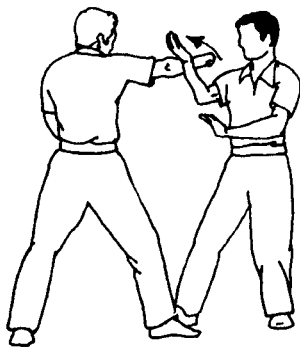


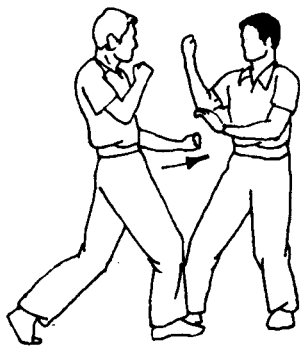
Рис. 355



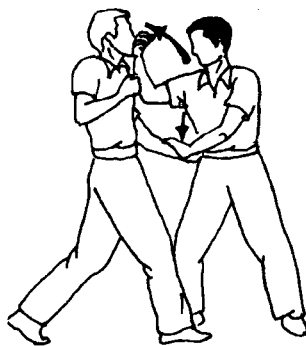
Puc. 356



Puc. 357



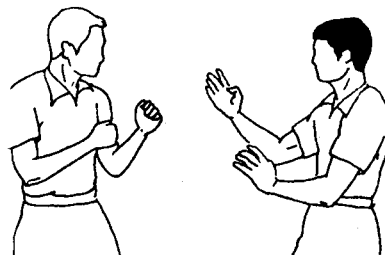
Puc. 358



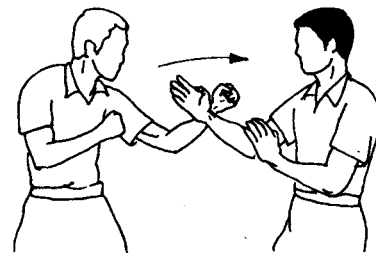
Puc. 359

3. Защита I и III зоны

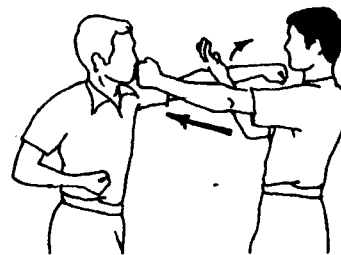
Из исходного положения (рис.360) противник сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис.361). Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя защитное движение Тан Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.362). Если противник продолжает атаку восходящим ударом правым кулаком в солнечное сплетение, блокируйте его левой рукой, выполняя движение Джам Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.363).



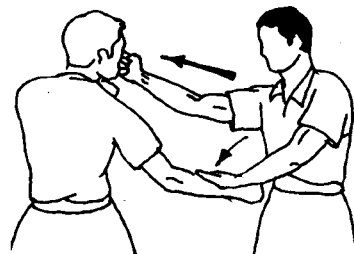
Puc. 360



Puc.361



Puc. 362



Puc. 363

4. Защита I и IV зоны

Из исходного положения (рис.364) противник сокращает дистанцию и атакует, нанося боковой удар правым кулаком в голову. Поворачивая корпус налево, нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя блокирующее движение Тан Сау. Одновременно контратакуйте нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.365). Если противник продолжает атаку восходящим ударом левым кулаком в область печени (рис.366), мгновенно опустите правую руку вниз, выполняя блокирующее движение Ган Сау. Одновременно нанесите контратакующий удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.367). Помните, что эффективность техники зависит от скоординированности действий рук и всего тела.

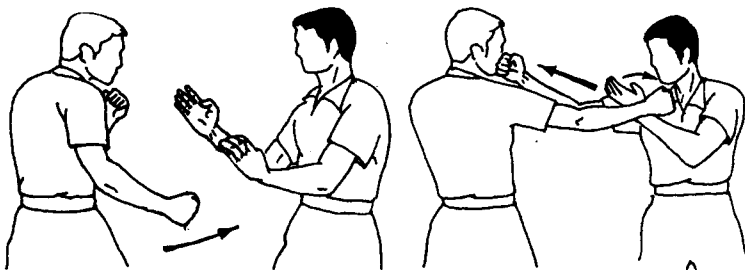


Рис. 364

Рис. 365

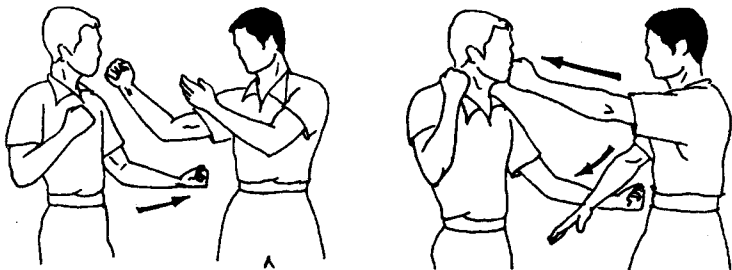


Рис. 366

Рис. 367

5. Защита I и II зоны

Из исходного положения (рис.368) противник, сокращая дистанцию, атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Выполните блокирующее движение Тан Сау правой рукой, нейтрализуя атаку (рис.369). Противник быстро захватывает вашу правую руку за запястье, тянет ее вниз и одновременно продолжает атаку прямым ударом левым кулаком в голову (рис.370).

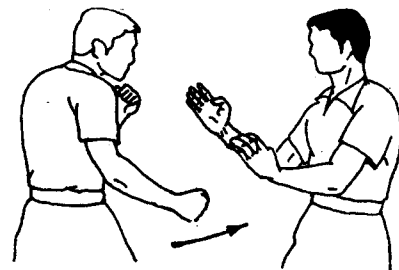


Рис. 368

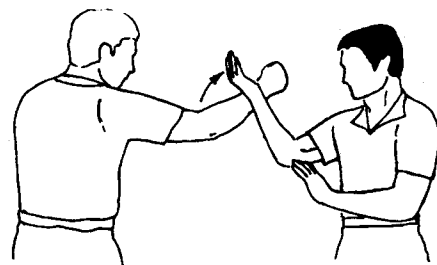


Рис. 369

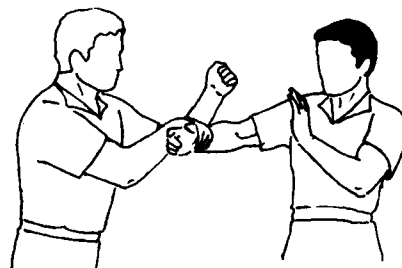


Рис. 370

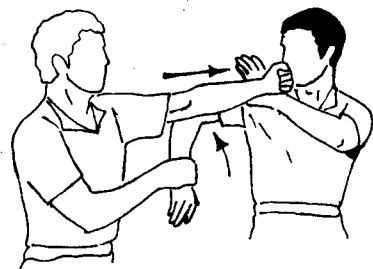


Рис. 371

Поворачиваясь корпусом влево выполните блок Бон Сау правой рукой, нейтрализуя атаку и захватите левую руку противника своей левой рукой (рис.371). Резким движением потяните захваченную руку оппонента вниз (рис.372). Правую руку поднимите вверх, а затем быстро захватите ею левую руку противника за запястье.

Сковав обе руки противника, контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.373).

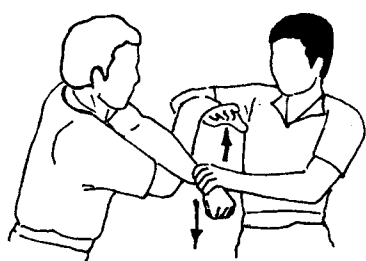


Рис. 372

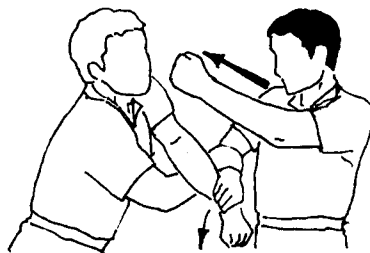


Рис. 373

6. Защита I и III зоны

Из исходного положения (рис.374) противник сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.375). Делая шаг правой ногой вперед, нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блокирующее движение Пак Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.376). Если противник продолжает ата

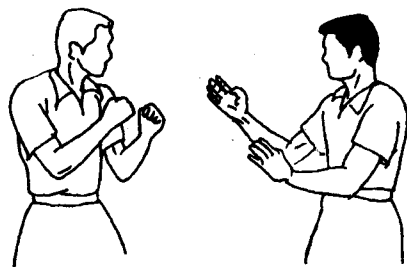


Рис. 374

кратко контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.376). Если противник продолжает ата

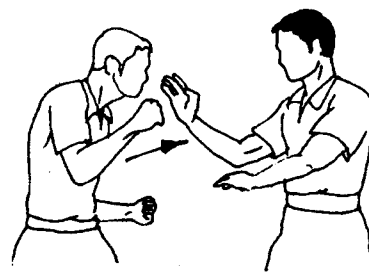


Рис. 375

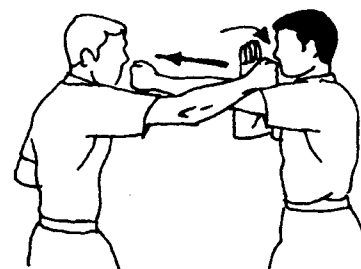


Рис. 376

ку прямым ударом левым кулаком в солнечное сплетение (рис.377), блокируете этот удар движением Джам Сау левой рукой, а правой наносите контратакующий удар Ят Чи Куен в голову (рис.378). Не забывайте, что защитное и контратакующее движение должны выполняться одновременно.

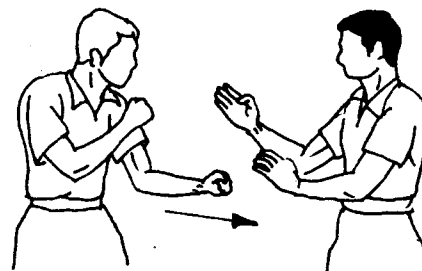


Рис. 377

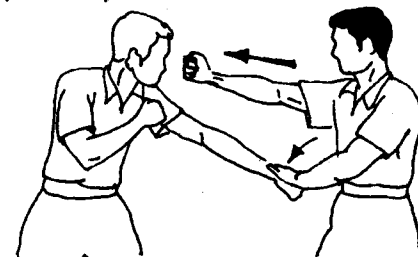


Рис. 378

7. Защита I и II зоны

Из исходного положения (рис.379) противник делает шаг правой ногой, сокращает дистанцию и атакует, нанося боковой удар правым кулаком в голову (рис.380). Нейтрализуйте атаку выполняя обеими руками блок Ву Сау (рис.381). Противник продолжает атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову (рис.382). Сделайте шаг правой ногой влево вперед, контратакуя правым кулаком в

голову. При этом левой рукой выполните защитное движение Пак Сау, нейтрализуя атаку противника (рис.383).

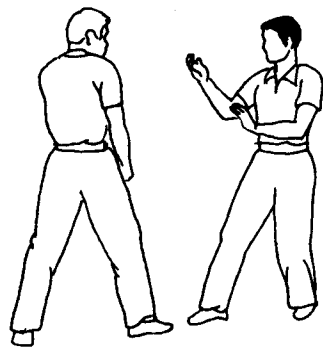


Рис. 379

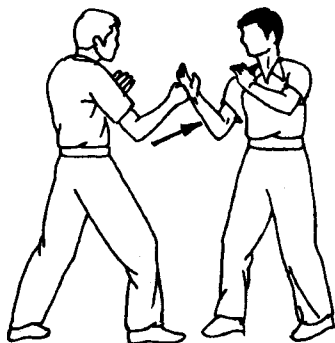


Рис. 380

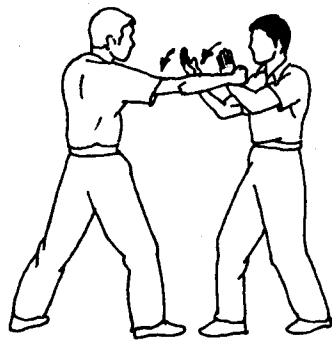


Рис. 381

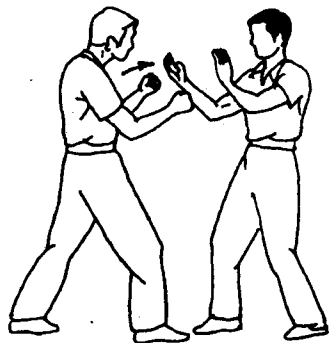


Рис. 382

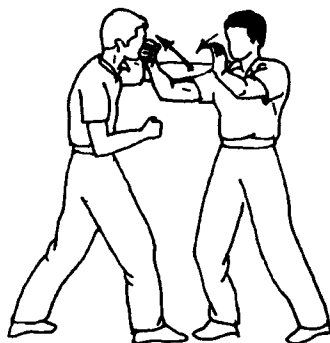


Рис. 383

8. Защита III и IV зоны

Из исходного положения (рис.384) противник сокращает дистанцию и атакует правым кулаком в область солнечного сплетения (рис.385). Сделайте шаг вправо вперед, поверните туловище налево и нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя движение Джам

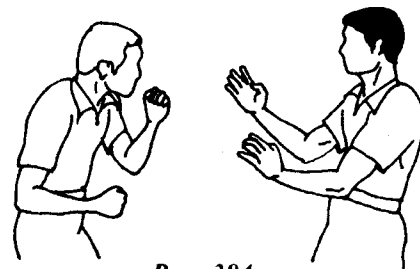


Рис. 384

Сау. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.386). Если противник продолжает атаку восходящим ударом левым кулаком в область печени (рис.387), блокируйте эту атаку правой рукой, выполняя блок Ган Сау. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком в голову, проводя контратаку (рис.388).



Рис. 385

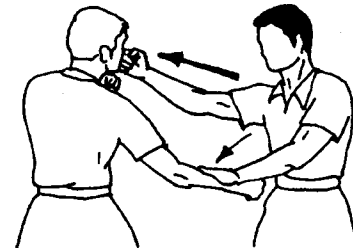


Рис. 386

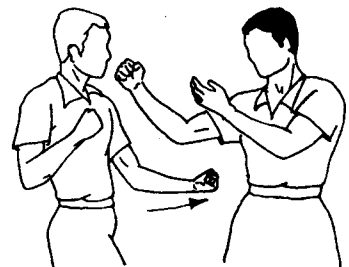


Рис. 387

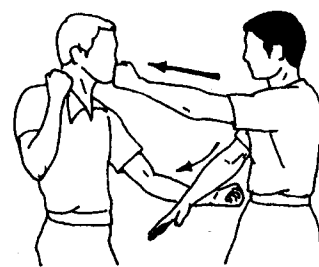


Рис. 388

9. Защита III и II зоны

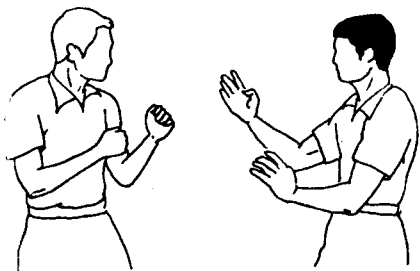


Рис. 389

Из исходного положения (рис.389) противник сокращает дистанцию и атакует прямым ударом правым кулаком в область солнечного сплетения (рис.390). Нейтрализуйте атаку блокирующим движением Джам Сау правой рукой и одновременно нанесите пря-

мой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.391). Если противник продолжает атаку боковым ударом левым кулаком в голову, блокируйте его левой рукой, выполняя движение Пак Сау. Моментально контратакуйте, нанося удар внешней стороной правого кулака в голову (рис.392).

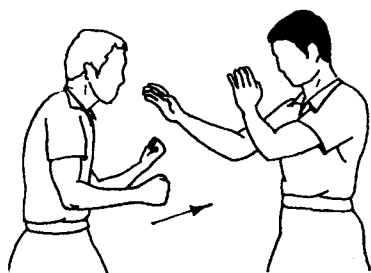


Рис. 390

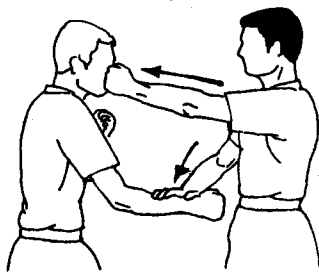


Рис. 391

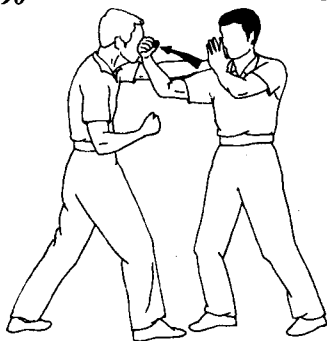


Рис. 392

10. Защита IV и I зоны

Из исходного положения (рис.393) противник сокращает дистанцию и атакует, нанося восходящий удар левым кулаком в область печени или солнечного сплетения. Нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блокирующее движение Ган Сау.левой рукой нанесите контратакующий удар кулаком в голову (рис.394). Если противник продолжает атаку боковым ударом правым кулаком в голову с шагом левой ногой вперед, шагните вправо вперед, повернитесь налево и нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя защитное движение Бу Сау. Одновременно контратакуйте, нанося удар пальцами правой руки в глаза или горло (рис.395).

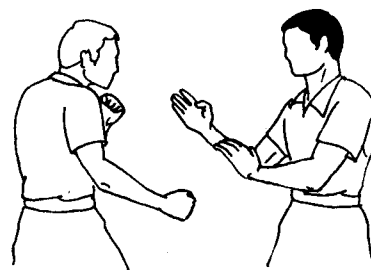


Рис. 393

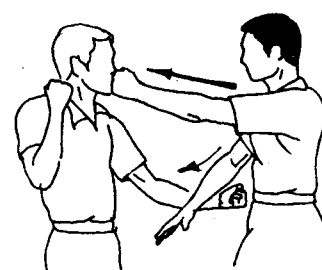


Рис. 394

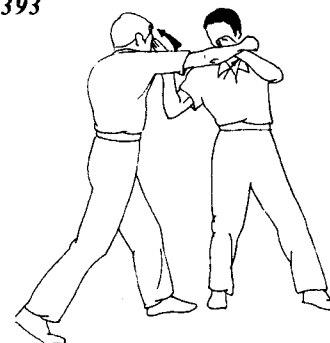


Рис. 395

11. Защита IV и III зоны

Из исходного положения (рис.396) противник сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в область солнечного сплетения. Поворачиваясь налево, нейтрализуйте атаку правой рукой, выполняя блокирующее движение Бон Сау (рис.397). Захватите левую руку противника за запястье (рис.398) и резко потяните ее вниз и на себя. Одновременно нанесите удар обратной стороной правого кулака в висок (рис.399). Если противник продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в область солнечного сплетения (рис. 400), блокируйте ее правой рукой, выполняя движения Джим Сау. Одновременно контратакуйте прямым ударом левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.401).

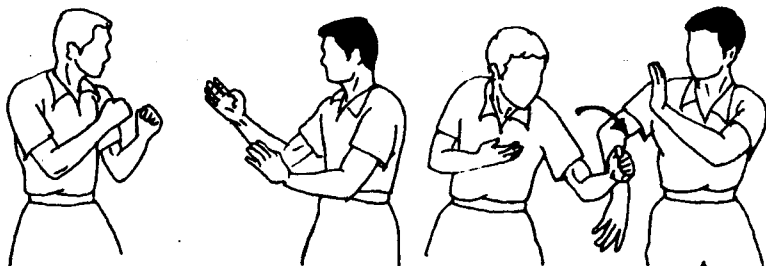


Рис. 396

Рис. 397

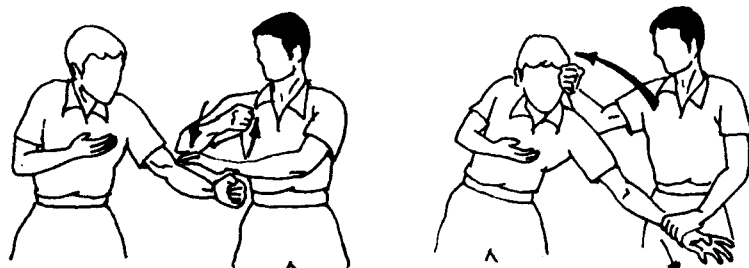


Рис. 398

Рис. 399

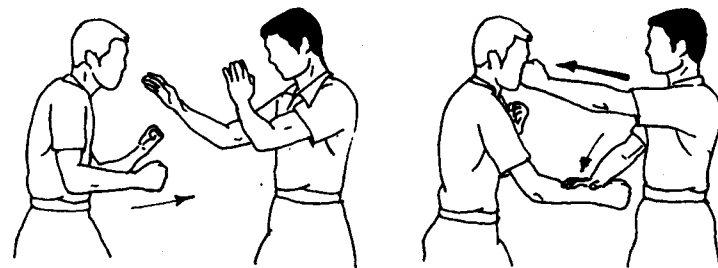


Рис. 400

Рис. 401

12. Защита IV и II зоны

Из исходного положения (рис.402) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в область солнечного сплетения. Нейтрализуйте атаку правой рукой, опуская ее вниз и выполняя блок Ган Сау (рис.403). Быстро сделайте шаг правой ногой

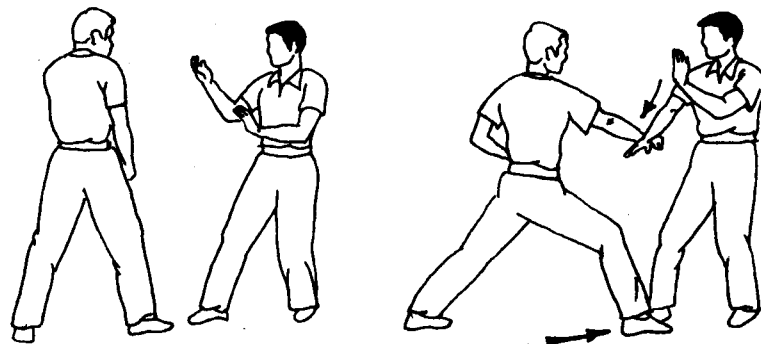


Рис. 402

Рис. 403

вперед, накрывая правую руку противника своей левой ладонью и надавливая сверху вниз (рис.404). Не останавливаясь, нанесите удар обратной стороной правого кулака в висок (рис.405).

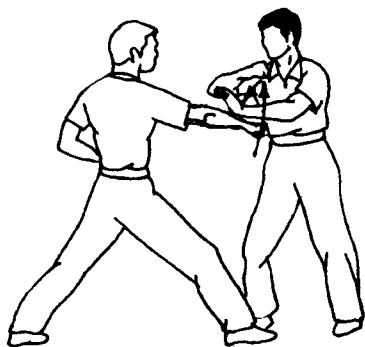


Рис. 404



Рис. 405

Если противник продолжит атаку прямым ударом левым кулаком в голову (рис.406), повернитесь направо, выполняя блок Тан Сау правой рукой. Нейтрализуя атаку противника, одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.407).

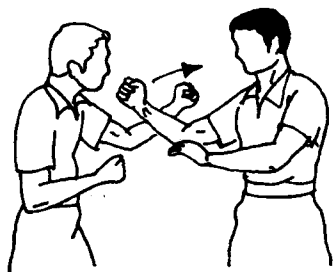


Рис. 406

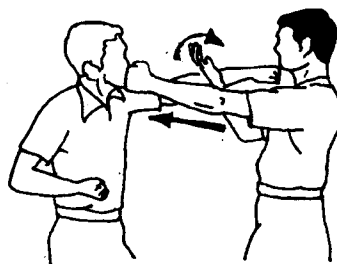


Рис. 407

Тренировочный процесс в Вин Чунь и его принципы.

Освоение боевого искусства требует от ученика соблюдения определенных правил, которые регламентируют проведение тренировочного процесса, с целью получения максимального прогрессирующего эффекта. Рассмотрим эти правила.

Тренировку целесообразно проводить ежедневно 2 раза в день. Первая тренировка должна начинаться в 6-7 часов утра. Пробудившись от сна, следует выполнить пробежку в течении 10 минут. Затем переходите к разминочным упражнениям для основных суставов и групп мышц тела.

После полготовки организма и более серьезным нагрузкам переходите к отработке базовой техники. Основное внимание уделите перемещениям (вращениям во фронтальной стойке) и передвижениям приставным шагом. Далее отработайте основные атакующие и защитные движения рук стоя во фронтальной стойке. Сначала приемы выполняются с упором на правильность траектории движения и дыхания, после чего необходимо увеличить скорость и приложение силы. За этим следует отработка комплекса Сиу Лим Тао, чем и завершается утренняя тренировка.

Основная задача первой тренировки отработать базовую технику. Продолжительность тренировки не более 60 минут.

Вторая тренировка проводится вечером с 18 до 20 часов. Здесь основной упор делается на парной работе, разучивание и отработку атакующих и защитных комбинаций. Также большое внимание уделяется тренировке на настенном мешке и других снарядах. После разминки, необходимо выполнить 3-5 раз Сиу Лим Тао, а затем переходить к упражнениям из раздела Чи Сау. Треть времени тренировки следует посвятить именно этим упражнениям. Далее переходят к изучению и наработке комбинационных техник атаки и защиты. Не спешите разучивать новые приемы. Это следует делать лишь после того, как предыдущая техника освоена достаточно хорошо.

Новая связка отрабатывается сначала в медленном темпе, затем защищающийся увеличивает скорость своих движений. Далее, скорость увеличивает атакующий, усложняя задачу защищающемуся. Когда оба партнера смогут безошибочно вы-

полнить прием со скоростью приближенной к реальной, можно говорить об освоении данной техники и переходить к изучению следующего приема.

Важной составляющей вечерней тренировки является наработка удара на настенном мешке. Основной упор делается на развитие силы и точности удара. Первый этап предусматривает нанесение ударов кулаком и основанием ладони, стоя на месте из фронтальной стойки. Затем, добавляется поворот на месте, при котором наносится удар.

Второй этап включает в себя отработку ударов с шагом вперед из боевой передней позиции. Сначала наносятся одиночные удары как левой так и правой рукой, а в дальнейшем, выполняется связка из двух последних ударов на один шаг. При этом первой наносит удар рука одноименная выставленной вперед ноге, т.е. для левосторонней позиции это левая рука и наоборот. Первый удар выполняется одновременно с шагом впередистойящей ногой, а второй удар наносится вместе с подшагиванием сзадиистойящей ногой.

Оканчивается тренировка выполнением Сиу Лим Тао, причем используется стойка на одной ноге. Вторая нога поднята вверх таким образом, чтобы бедро располагалось горизонтально. Комплекс выполняется по 3 раза с поочередной сменой ног. Суммарный объем тренировок в день не должен превышать 3-4 часа. Постарайтесь тренироваться постоянно без перерывов. Пропуск в тренировках может отрицательно сказаться на прогрессе освоения техники Вин Чунь.

✓ Некоторые практические советы начинающим:

1. Приступая к занятиям необходимо хорошо размяться, поработать суставы, мышцы и сухожилия, добиться беспрепятственного обращения крови в теле.
2. Тренироваться следует натошак, либо через 1,5-2 часа после еды. После тренировки примите душ или умойтесь.
3. Заниматься следует либо на улице, либо в хорошо проветренном и чистом помещении.
4. Во время тренировки не отвлекайтесь. Необходимо полностью сосредоточиться на процессе постижения боевого искусства.
5. Не торопитесь в обучении, уходите от механического заучивания движений. Постарайтесь вникнуть в суть выполняемых действий и понять их внутренний смысл.

Заключение

Вин Чунь является достаточно обширным и в тоже время структурно упорядоченным стилем боевого единоборства. Процесс изучения и освоения искусства боя строго регламентирован и состоит из нескольких этапов. Базовому этапу обучения Вин Чунь и посвящена данная книга, которая является первой в серии, раскрывающая секреты наиболее одиозного стиля китайского УШУ.

В данной работе детально представлена базовая техника первого года обучения, описанная в том порядке, в котором ее следует изучать.

Подробные иллюстрации помогут читателю понять все тонкости изучаемых приемов и избежать грубых ошибок.

Разучивание и освоение предлагаемого материала рассчитано на год постоянных и непрерывных тренировок. Результат будет зависеть, в первую очередь, от психологического настроя и желания постигнуть искусство боя.

Автор заранее надеется, что данная книга станет отправной точкой для тех, кто решил изучить стиль Вин Чунь и желает постигнуть это искусство в полной мере.

«Дорогу осилит идущий» — эта древняя пословица справедлива и к постижению боевого искусства. Хотелось бы пожелать всем, вступившим на этот путь, не сворачивать с него и пройти его до конца.

***Приглашаем к сотрудничеству
книготорговые организации***

61177, г. Харьков-177, а/я 3545

тел.: (0572) 50-58-66

E-mail: dudukchani@ukr.net

Представительство в Москве

129323, г. Москва, а/я 1

тел.: (8107095) 900-45-38

www.bookmail.ru

E-mail: iva184@ipc.ru

Видання для дозвілля

Підписано до друку 22.10.02. Формат 84х108 1/32.

**Папір книжково-журнальний. Гарнітура "ТАЙМС", друк офсетний,
Ум.друк.арк. 6,68.**

Тираж 1000, Домовлення № 04/02-1

ПП. Дудукчан І.М., 61177, Харків-177, А/С 3545.

**Свідотство про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої
справи ХК №47 від 12.02.2002 р.**

**Надруковано на тіпографії ООО Фірни "СІМ"
61012, Харків, пров.Лопанський, За**

Предлагаемое вниманию читателей издание открывает новую серию книг, посвященных одному из наиболее известных и однозвучных стилей китайского Ушу - Вин Чунь.

Данный стиль боевого искусства занимает особое место среди других воинских систем. Зародившись три столетия назад, Вин Чунь не был известен широкому кругу людей. Лишь в двадцатом веке благодаря Брюсу Ли о Вин Чунь узнали во всем мире. Сегодня этот стиль широко известен во многих странах. Созданы международные организации, занимающиеся его популяризацией. Число желающих изучить это боевое искусство неуклонно растет.

Техника Вин Чунь является чрезвычайно эффективной в реальном поединке. Технические приемы школы характеризуются мощными, практичными и экономными движениями.

Подготовлены к изданию:

Книга 1. Вин Чунь. Техника первого уровня.

Книга 2. Вин Чунь. Техника второго уровня.

Книга 3. Вин Чунь. Техника высшего уровня.

Данная серия книг представляет полную программу поуровневого изучения стиля Вин Чунь, принятую в классических семейных школах Ушу.

ISBN 966-96138-2-5



9 789669 613820